



Joş Makdawell

Söýginiň Syrý

SÖÝGINIŇ SYRY



Joş Makdawell

Originally published in English as
The Secret of Loving by Josh McDowell
© 1985 by Here's Life Publishers, Inc.

Title in Russian *Секрет Любви* by Джош Макдауэлл.

© 2006 for the Turkmen edition.
Translated by permission. All rights reserved.

*Bu kitabdakı material „Şəxsən mən
evlənmək üçün hazırammı?“*

və

*„Bizim məhəbbətimiz bitkinliyi
qorumaq, həyat boyu davam
edən nikah və intim münasibətlər
üçün kifayət qədər yetkindirmi?“
suallarına aydın cavab verməkdə
sizə kömək edəcəkdir.*

*Əgər siz bu sualları verməyə
başlamamısınızsa, bunu etməyiniz
gərəkdir.*

*Öz çagalaryna, söýginiň syrynyň
nusgasyny görkezen, gaýynatam
Jime we gaýynenem Doris Ýuda
çuň hormat we guwanmak duýgusy
bilen bagyşlanýar. Meniň özüm
we maşgalam bütin ömrümüzde
olaryň söýgi göreldesine eýerip,
minnetdarlykda baý ýaşadyk.*

SÖZBAŞY

Köplenç, menden: „Joşuň beýle köp syýahat etmegi siziň durmuşyňyza zyýan etmeýärmi?“ ýa-da: „Eýsem Joşuň şeýle köp leksiýalary sebäpli siziň gatnaşyklaryňyza zyýan ýetmeýärmi?“ diýip sorayarlar.

Men Joşuň köpräk ýanymda bolmagyny isleýändigimi gizlemeýärim: emma onuň her gün gije öýde bolmagy biziň nika gatnaşyklarymyzyň hiline hiç hili täsir edip bilmez. Joş, özi üçin meniň we çagalaryň, hiç bir zada seretmezden, onuň durmuşynda esasy zatdygyny subut etmegiň täze-täze usullaryny tapýar. Munuň üçin, onuň biziň bilen bile ýa-da aýry bolmagynyň parhy ýok. Joşuň, her gün, bu kitapdaky söýgi, nika, jyns gatnaşyklary we ata-ene baradaky ýazyylanlar babatda biziň bilen paýlaşyp ýaşaýandygyna düşünýärsiňizmi?

Elbetde, ajaýyp maşgala gatnaşyklary zähmeti talap edýär. Joş, ilkibaşdan biziň nikamyzy meniň göz önüme getirip bilişim ýaly etmek üçin 150 göterim yhlas etdi. Meniň hem 150 göterim gaýtargy bilen ony söýmegim geň bolmasa gerek.

Joş, bu kitapda hakyky äriň we hakyky aýalyň nähili bolmalydygy baradaky öz öwrenenlerini, ýürekden paýlaşýar. Şeýle hem ol, ýetişen söýgi gatnaşyklarynyň on bir açaryny hödürleýär. Olaryň size gerek boljagyny bilýärim, sebäbi olar bize-de gerek bolupdy.

Dotti Makdowell

Syr — bu siz



Söýgi gatnaşyklarynda „onuň edil özi” bolmak

1. Biraz köp

Bir gezek, gije iş wagty telefon üznüksiz jyrlady.
„Jenap Makdawellmi?“

Görnetin aljyraňňy ýaş aýal meniň jogabyma bisabyr garaşdy. „Jenap Makdawell, men soňky baş gijäniň dowamynda baş sany dürli erkek bilen bolup gördüm. Bu gün agşam men düşekde ýeke özüm oturdym we öz-özüme sorag berdim: «Eýsem şu bar bolanymy?» Sandyraýan sesi bilen ol sözüni soňlady: «Haýyş edýän, ýene bir zatlar bardygyny aýdyň»“.

„Bar, — diýip, men jogap berdim. — Bu ýakynlyk diýip atlandyrylýar“.

Belki, siz şol ýaş aýal ýaly özüňizden edil şu wagat: „Bu onda bar bolanymy?“ diýip sorajansyňyz. Siz özüňiziň gatnaşyklaryňyz oňatlaşýar diýip hasap eden wagtyňyzda öz jübütiňiziň siziň bilen diňe gijäni geçirmek isleginiň bardygyny duýduňyz. Siz ärlä aýal we siz şemler ýakylan ýerde agşamlyk edinmek arzuwynda ýaşajarsyňyz, emma şowly bolan ýagdaýynda ol entek futbol oýnuna seredýärkä az-owlak hüňürdisini eşidip bilersiňiz. Belki, siz eýýäm aýrylyşansyňyz we zýyňyza seredip: „Eýsem şu bar bolanymy?“ diýip sorajansyňyz.

Eger siz şu soragy özüňize berýän bolsaňyz siz ýeke däl. Hakyky söýginiň gözlegi ähli meşhur aýdymlyryň we tas ähli kinofilmleriň içinden eriş-argaç bolup geçýär. Bu, birgiden adamlaryň ürç edip okaýan romanlarynyň gany we teni bolup durýar. Diňe biziň jynsy ýakynlygymyza islegi mahabatlandyryan reklama kompaniýalara millionlarça dollarlar sarp edilýär. Melodramalar we gülküli sahnalar deň derejede biziň arzuwларымызы açyp görkezýärler. Eger-de siz orator hökmünde üstünlige eýe bolmak isleseňiz, onda „Söýgüde, nikada we jyns gatnaşyklarynda hädip üstünliklere eýe bolmaly?“ diýen mowzukdan seminar guraň.

Eger-de, bildirişde „Maksimum jyns gatnaşyklary“ diýen mowzuk görkezilen bolsa, onda meniň talyp şäherçelerindäki çykyşlaryma diňleýjileriň uly toplumy taýýar diýip biläýmelidi. Ýogsam, ýaş mesihilere ýüzlenmek bilen, men has az çagyryşly mowzuklardan çykyş edýärim. Men söýgi baradaky, jyns gatnaşyklary baradaky islendik gürründeşligiň adamlary ýygnaýandygyny bilýärim.

Siziň şu kitaby okamagyňys hem hakyky söýginiň köplenç şowsuz gutarýan gözlegindäki umumy aladalarymyzdan gürrüň berýär. Oňat

bolan ýagdaýynda hakyky söýgi el ýetmezligine galýar. Tanymal synçy we ýazyjy Leo Baskalýa şeýle ýazýar:

Biz бүтін төweregi аýlandyk. Biz maşgaladan аýра düşmäge baryp ýetdik. Biz ahlak gymmatlyklaryndan, аһli оňat zatlardan, biziñ elhenç diýip atlandyryan zatlarymyzdan ýuz öwürdik. Biz аһlisini — jyns gatnaşyklaryndaky düşnüksizligi, köp sanly nika gatnaşygyny — synap gördük. Emma bularyñ barynyñ bize ýekelik we boşluk duýgusyny berýändigini duýduk. Şonuñ üçin hem, biz indi şol köneçil gymmatlyklara, olarda hakykatyñ böleginiñ bardygyna göz ýetirmäge ýüzlendik.

Jyns gatnaşyklary ýeterlik дәl

Bu „köneçil“ gymmatlyklaryñ biriniñ jynsy ýakynlykdygyny biz bilýäris. Ýazyjy Enn Lenders soralan 90 000 aýaldan 64 000-sinden öz: „Jyns gatnaşygyna derek diñe gujaklaşmagy islärmiñiz?“ diýen soragyna haýran galdyryjy, tassyklaýjy jogaby aldy. „Gyzgyn gujaklama ýa-da mylaýym galtaşma jyns gatnaşygyndan has möhümdir“. Men jogap berenleriñ birini beýlekiden ileri tutýandyklaryna anyk göz ýetirmesem-de, olar jyns gatnaşyklarynda ýakynlygy halaýarlar.

Sizi şu gün kimdir biri gujakladymy? Onda siz doktor Jerom Şermanyñ: „Adam bolmak bilen biz ýakynlygy, ýylylygy isleýäris. Bu, esasy adamçylyk islegidir. Jyns gatnaşygy özboluşly mehanikidir“ — diýmegi bilen ylalaşarsyňyz.

Emma bu erkeklere degişlilikde hem hakykatmyka? Göwnüme bolmasa, erkekleri diñe jyns gatnaşygy gyzyklandyryan ýaly?

Enn Lendersiñ soraglaryny tassyklamak bilen ABŞ-da belli psiholog doktor Joýs Brazers: „Biziñ netijelerimiz anyk. Uzak-uzak ýyllaryñ dowamynda — wiktorian eýýamyndan — аýallar we erkekler galtaşmagy we ýylylygy duýmak üçin jyns gatnaşyklary bilen meşgullanypdyrlar. Biz ýakynlyga isleg duýgusyny başdan geçirýäris, jyns gatnaşygy bolsa onuñ muzdudyr“ — diýýär.

Biz hakykatdan hem söýgi we jyns gatnaşyklary barada örän az bilýäris, şeýle gerek? Ýurt ölçeğindäki аýрылыşmalarıñ sany — biziñ bu ýoldaky syry açmazymyzdan öň entek köp işlemelidigimiziñ subutnamalarynyñ biri bolup durýar. Muny hatda seksologlar hem tassyklaýarlar.

„Öwrenijiler söýgi we söýgi gatnaşyklarynyñ meselelerine tarap ilkinji ädimi hem ätmediler — diýip, Jons Hopkins Uniwersitetiniñ doktory, jynsy gatnaşyklar meseleleri boýunça tanymal hünärmen, Jon Mani boýun alýar. — Jyns gatnaşygy barada gürrüñ açmak, bu аňsatdyr. Emma tutuş adamzady aladalandyryan zat — söýgi we adamzat gatnaşyklarydyr“.

Synan azatlyk

Özümiň ýüzlerçe maşgalalar bilen bolan gürründeşligimde, esasy meseleäniň wiktorian gatnaşyklar däldigine göz ýetirdim. Är-aýallar öz ýakyn gatnaşyklaryndan soň şatlygyň we hyjuwyň gidenligini boýun alýarlar. Bu seksologlar tarapyndan hem tassyklanylýar. Rollo Meý öz „Söýgi we erkinlik“ atly kitabynda şeýle ýazýar:

Şu günki günde lukmanlar çöken jynsy gatnaşyklarda ejir çekýän hassalara az duş gelyärler... Hakykatda biz düýpden tersine kömek sorayanlary görýäris: jynsy gatnaşyklary we jynsy işjeňlik barada uly gürrüňleri eşidýäris we düýbünden hiç kim näçe ýygy we näçe jynsy ýoldaş bilen düşekde bolmalydygyna medeni gadagançylykdan söz açmaýarlar. Biziň syrkaw müşderilerimiz bolsa duýgularyň we hyjuwyň kemliginden zeýrenýärler. Bu ýagdaýy seljermekde gyzykly ýeri, görnüşi ýaly, olaryň tabynlykdan azat edilmekden az lezzet almaklary bolup durýar. Jyns gatnaşyklary şeýle köp, emma ondan alynýan lezzet we many az!

Tehnika — jogap däldir

Jyns gatnaşyklarynyň mehanikasy baradaky giňişleýin habar we dogurmaklyga gözegçilik, bu oňa jogap bolup durmaýar. Dünýä belli seksologlar Uilýam Master we Wirdžiniýa Jonson şeýle aýdýarlar:

Jyns gatnaşyklaryna degişli bolan iň soňky barlaglar, soňky ýyllarda açyk bolmak bilen, olaryň hiç biri hem erbet jyns gatnaşyklary baradaky islendik kitapçadan öwrenen tehnikasyny öwrenmek bilen „bejeriler“ diýen pikirden zyýanly däldir... Tehnikanyň möhümligini häsiýetlendirmeklige şeýle bir uly ähmiýet berilýär welin, bu günki gün, ol maslahat ýaly duýulýar. Är-aýalyň arasynda düşege geçmänkäler oňat zat bolmadyk bolsa, düşege geçenlerinden soň hiç hili oňat zat bolup bilmez. Hiç wagt jyns gatnaşygynyň oňat mehanikasy erbet duýgy gatnaşyklarynyň dermany hasaplanmady. Erkegiň we aýalyň düşekde biri-birinden lezzet almaklary üçin, olaryň ikisiniň hem biri-biri bilen düşekde bolmagyny islemegi gerekdir.

Bu günki gün, hakykatdan hem köplere öz gatnaşyklaryny dowam etmegi üçin höwes, şatlygy we ýakynlygy gaýtaryp getirmek ukyby ýetmezlik edýär. Köp adamlar muňa derek jyns gatnaşyklarynda oňat

ýoldaş bolmak üçin ummasyz güýç, pul we wagt sarp etmäge taýýar. Olar aladanyň, söýginiň we duýgudaşlygyň gerekli endiklerini ösdürmegi unudýarlar. Haçanda tehnika tamany ödemese, jogapkärçilik we gaýтарыp bermeklik, eger oňa ýeterlik wagt we güýç berilse, är-aýallyk gatnaşyklarynda zerur bolan ýakynlygy we şatlygy dikelder.

Sözleriň dogry düzümi

Är-aýallyga „söýgi, nika we jyns gatnaşyklary“ hökmünde seretmek bolar. Edil şu kesgitleme, erkegiň we aýalyň arasyndaky deň derejeli gatnaşyklaryň ösmek işine getirer. Bu kitapda biz är-aýallykda we özara gatnaşyklarda gerek boljak gymmatlyklary we hili açyp görkezeris. Olar siziň jynsy tutgaýda däl-de, är-aýallyk gatnaşyklaryňyzyň dowamly bolmagyna, ünsüňizi jemläp bilmegiňiz üçin gerekdir. Şulary göz önüne tutmak bilen, siz köp sanly özüne çekiji, emma soňy bolmadyk söýgä we ýakynlyga bolan „gysga ýollardan“ gaça durarsyňyz. Eger siz maşgalaly bolsaňyz, bular size öz jübütiňiz bilen bilelikde, jynsy düşnüksizlikden ýa-da aýrylyşmakdan sowlup geçip, esasy gymmatlyga we hile düşünmeklige mümkinçilik berer.

Bu kitaby öwrenmek iki başgançakdan durýan ösüş hökmünde kesgitlenip bilner. Ilki bilen biz siziň şahsy derejäňizi we size „şol aýdylýan“ bolmagyňyz üçin talap edilyänleri öwreneris. Siz, söýginiň syrynyň başga biri üçin *şol aýdylýan* bolmakda jemlenýändigine düşýänsiňiz. Bu kitabyň ikinji bölümünde, biz hakyky söýgini — özara gatnaşyklardaky ýeke-täk geçmejek güýji öwreneris. Aňrybaş söýginiň, är-aýallygyň we jyns gatnaşygynyň syry — aňly-başly gatnaşyklarda görünýän ýetişen söýgüdür.

Gorkynyň agalygy

Men ýagny nikada jyns gatnaşyklaryndaky adamlara başardýar. şatlygyny duýmaga päsgel berýär diýip hasap edýärim.

Olaryň biri hiç wagt hiç kim tarapyndan söýlüp bilmezlik gorkusy, beýlekisi — hiç wagt hiç kimi söýüp bilmezlik gorkusydyr.

Bu gorkularyň dowam etmeginiň esasy sebäbi, biziň dünýäde görýän söýgümiziň çagşamagydyr.

Hakyky söýginiň endikleri bizde awtomatiki taýdan ösmeýär. Biz olara rollarda hereket edýän nusgalara — has dogrusy, gün-günden biziň ataelerimiz biri-birine söýgi bildirişine syn etmek bilen aň ýetirýäris.

Sebäbi, doktor Benjamin Spok söýgi çagalyk döwürde has zerurdyr — diýip belleýär. Ak Tamda çagalyk we ýetginjeklik boýunça ýüzýyllygyň

ortalygy Konferensiýasynda eden dokladynda, ol şeýle talap edýär: „Bu, ýöne bir sentimental ýañrama däl. Mylaýymlyga we sözleşmeklige mätäç ýaş çagalar ... ruhy we ten taýdan tapdan düşüp bilerler. Olar, adamlar bilen gürründeş bolmaktan şatlygy ýitirýärler... Şeýle gynaňly ýagdaýlar seýrekdir, emma olar söýginiň hem edil ýokumly iýmit ýaly zerurdygyny subut edýär“.

Duýgularynyň bozulmagyndan ejir çekýän adamlar bilen uzak wagt işlän doktor Leo Baskalya şeýle ýazýar:

Ýaşlygyndan özüni ýitiren adamlar bar, sebäbi olar hiç wagt söýgünü synap görmediler. Olar ony nädip boluşmelidigini bilmeyärler, nädip bermelidigini, nädip kabul edip almalydygyny bilmeyärler. Eger siz olara eliňizi uzatsaňyz, olar başagaý bolýarlar we „Meni öz günüme goýuň...“ — diýýärler. Bu kyn ýol, olaryň käbiri hiç wagt yzyna dolanmaýarlar.

Köplenç, şeýle adamlar duýgy tarapdan ösmedik, söýgini alyp hem, berip hem bilmeýän adamlar bolup ösýärler. Sebäbi olar özlerinde ýok zady berip bilmezler. Beýleki tarapdan, biz ata-enemizden näçe köp söýgi alsak, şonça-da ony bölüşmegi öwreneris. Emma ilki bilen biz kabul ediji tarap bolmaly.

Şeýle hem çaganyň öz ata-enesiniň „diňe çagany söýýändigine“ däl, eýsem, olaryň „biri-birini söýýändigine“ ynanmagy zerurdyr. Haçanda çaga öýde söýgünü görmän ulalsa, ol söýgünü almagy we bermegi bilmez.

Şu günki gün biziň köpimiz şol ýol görkeziji ata-ene nusgasyz ulaldyk. Netijede, biz aňly-başly ýa-da aň ýetirmezden nika ýaly ýakyn aragatnaşyga girmekden gorkýarys. Eger şu söýgi nusgasy siziň öýüňizde bolmadyk bolsa, eger siz hiç wagt nädip söýmegi öwrenmedik bolsaňyz, onda bütin galan ömrüňizde durmuşyňyzda kimdir birini söýmek we onuň bilen bile ýaşamak baradaky pikir size gorkuly we howsalaly bolar. Siz eger çuň söýgi duýgusynda ýakynlygy we ýylylygy näçe isleseňizde, olaryň önünde yza tesersiňiz. Siz hatda nikany ündejek islendik duýgy aragatnaşygyndan „guýrugyňyzy ýamzyňyza gysyp“ gaçarsyňyz.

Söýgüden gorkusyny bir talyp şeýle beýan edýär: „Mesihi bolmazymdan öň meni hiç kim söýmez diýip gorkýardym. Has hem meniň özümiň özgäni söýüp biljegim ýa-da bilmejegim gorkuzýardy... Men adamlary ulanýandygymy bilýärdim. Meniň ähli gatnaşyklarymda haýsydyr bir gizlin niýetler ýatyrdy. Netijede men hiç kim bilen ýakyn gatnaşykda bolup bilmedim“.

16 ýaşlaryndaky gyz, meniň „Söýginiň syry“ telegepleşigime sredeninden soň, öz gorkusy barada şeýle ýazdy: „Men hiç wagt hakyky

söýgini duýup bilmerin diýen netijä geldim. Men özümiň hiç wagt aragatnaşyklara girip bilmejegimi duýdum“.

Umyt bar

Bu gepleşik oňa täze umyt berdi: „Men siziň programmaňyza seretdim we ol munuň meniň üçin bolup biljek zatdygyny görkezdi we kimdir-biri hakykatdan hem meni söýüp biler“. Ine, bu biziň şu kitaba siňdiren umydymyz — siz gorkyny ýeňip geçip bilersiňiz we özüňiziň oňa kämil bolmadyk taýýarlygynyza seretmezden söýgüde kämil bolup bilersiňiz.

Hatda Leo Baskaliden hem göwün göteriji nota görünýär: „Biziň köpimizde ýene bir şans bar. Hakykatda her gün bize täze şans berýär.“ Emma bu kitap ony aňrybaş ulanmagy öwreder. Eger siz uly ýaşly mekdep okuwçysy ýa-da ýeke bolsaňyz, onda hereketiň bu meýilnamasy siziň bolmak isleýän adamyňyza, ýetişen söýgini almaga we bermäge ukyply adama öwrülmeğiňize kömek eder. Eger siz jyns gatnaşygy uzak gatnaşyklary ýola goýýan „superýelim“ diýip ynanan we aldanan bolsaňyz hem bu size umyt berer.

Bu kitabyň içindäkiler size: „Men nika taýýarmy?“ we „Biziň söýgimiz бүтін өmrümize sagdyn jyns gatnaşyklarynyň we kämil nikanyň esasy bolup biler ýaly ýetişenmi?“ diýen şahsy soraglara jogap berip biler. Eger siz entek özüňize şu soraglary berip başlamadyk hem bolsaňyz, olary özüňize bermeli bolarsyňyz.

Eger siz eýýäm maşgalaly bolsaňyz, bu kitaptaky seljermeleri öwrenmek durmuşyňyzyň dürli sferasyny ösdürmeklige we hakykatdan lezzet beriji ýakyn gatnaşyklary terbiýelemekde uly kömek berer.

Şeýle-de ahyrsoňunda, eger siz ata-ene, maslahat beriji, ruhany, mugallym bolup ýaşlar we ýeke adamlar bilen işleseňiz, uzak möhletli jyns gatnaşyklaryny we är-aýal gatnaşyklaryny döretmekde, bu hakykatlar size şahsy häsiýetiňizi we gatnaşyklaryňyzy olar bilen bölüşmäge mümkinçilik berer.

Siz öz бүтін durmuşyňyzda başdan geçirmelere taýýarmy? Siz edil şu pursat durmuşyňyzda ýetişen söýgüde „şol adam“ bolmaga başlap bilersiňizmi?

Pikirlenmek üçin soraglar

- Siz gatnaşyklardan nämä garaşýarsyňyz?
Siz nähili edip uzak wagtlyk är-aýallyk gatnaşyklaryny döredip bilersiňiz?
Size ýakynlyga ýetmeklige nämä päsgel berýär?

2. „Şol aýdylýan“ adamyň gözleginde.

Siz erkek adamda haýsy häsiýetleri möhüm hasaplaýarsyňyz? Siziň pikiriňizçe, haýsy tipli adam oňat söýgüli bolmaga ukyply?

„Maşgala žurnalynyň“ ýaňy-ýakynlardaky öwrenenleri şu günki günde köp aýallar üçin, duýgurlygyň sanawda birinji ýerde durýandygyny görkezdi. Hakykatda, owadan erkek soralanlaryň sähelçe bölegini özüne çekýär.

Biziň köpimiz özümizi bagtly edip biler diýip çak edýän adamymyzyň gözleginde agtaryja döňýäris. Sankt-Peterburgda sallahlaryň konferensiýasynda meniň ýanyma otuz ýaşlaryndaky aýal gelip şeýle diýdi: „Jenap Makdawell, özümiň äre barmak isleýän erkegimiň tipi barada gürrüň bermäge maňa rugsat beriň“. Ol ellerini galgadyp, özüniň erkeklerden gözleýän kyrk dokuz häsiýeti özünde jemleýän sanawy açyp önümde goýdy.

Onuň sanawyny görüp, men oňa: „Hanym, size är däl-de, Isa gerek“ — diýdim

Emma diňe aýallar erkekleriň häsiýeti barada sanaw düzmeýärler. Kiýew uniwersitetinde meniň ýanyma ikinji kursda okaýan talyp ýigit geldi we öz gündeligini görkezip, şeýle diýdi: „Men özümiň öýlenmek isleýän aýalymyň häsiýetnamasyny görkezmek isleýärim“. Onuň sanawyndaky on dört häsiýetden diňe wepalylyk we mylaýymlyk ýadymda galdy.

Bu gezek men başgaça çemeleşdim.

„Size sorag bilen ýüzlenmek mümkinmi? Siziň özüňiz şu sanawa näçeräk dogry gelýärsiňiz?“ — diýip soradym.

„Siz nämäni göz önünde tutýarsyňyz?“ — diýip, ol sorady.

„Siziň geljekki aýalyňyzda bolmaly häsiýetler“ — diýip, men jogap berdim. — „Olar siziň öz gylyklaryňyzda barmy?“

Men onuň oýlanyşmaga durandygyny gördüm.

„Iş «şol aýdylýan» adamy tapmakda däl, — diýip, men dowam etdim, — nikada «şol aýdylýan» adam bolmak — ine esasy ähmiýet. Eger size şa gyzy gerek bolsa, onda size hem şazada bolmak gerek. Eger size söýýän adam gerek bolsa, onda siziň hem söýüp bilmegiňiz gerek“.

Söýginiň syryny gözlemeklik edil kelläňdäki äýnegiňi ýa-da eliňdäki açaryňy gözlemäge örän meňzeşdir.

Emma nädip biz „şol aýdylýan“ adam bolup bileris? Biziň duýguly durmuşymyzyň biziň häsiýetlerimizden gelip çykJakdygyna düşünmeklik örän möhümdir.

Siz hasabatyň ölçegine öwrülersiňiz

Haçanda kimdir-biri „Oňat aýal ýa-da erkek bolmaýar“ — diýip bellände, men şeýle jogap berýärim: „Belki, mesele oňat aýalyň ýa-da erkegiň ýoklugynda däl-de, siziň özüňizde bolaýmasyn“.

“ Men, munuň köpler üçin oňat derman boljagyny bilýärim, emma iş oňat aýallaryň we güýçli erkekleriň, oňat aýallara we erkeklere tarap çekýändigindedir.

Muny tassyklamak bilen doktor Ewelín Dýuwall we doktor Ruben Hill şeýle ýazýar:

Naçanda nikalaşanyňyzda siz özüňiz bilen näme getirýärsiňiz? Taze şka? Bankdaky tegelek hasap? Size miras galan mebeli? Bir-iki sany ekleyjiňizde galan garyndaşlaryňyzy? Ösmegiňize ýardam berjek oňat işiňizi? Siziň duýup boljak baýlygyňyz ýa-da bergileriňiz nähili bolanda hem has möhüm zat bar: bu siziň şahs bolmagyňyz, başgalara degişlilikde özüňizi alyp barşyňyz we nika alyp gelen özüňizi alyp barşyňyzyň görnüşi.

Siziň özüňiziň nähili adamdygyňyza siziň nikaňyzyň nähili boljakdygy baglydyr. Eger siz şadyýan, hemme tarapy deň tutup bilýän adam bolsaňyz, onda, siziň nikaňyzyň bagtly boljakdygy aýdyňdyr. Eger şu çaka çenli size göwni galmak bilen däl-de, kanagatlanma duýgusyny almak bilen öwrenişmeklik başardyp gelyän bolsa, onda siz maşgalalyga we är-aýallyga kanagat bilen öwrenişersiňiz. Eger siz öz ykbalyňyzdan öýkeli we kanagatsyz bolsaňyz onda size bagtly durmuşy we „dag ýaly şatlygy“ arzuw etmeziňizden öň üýtgemek gerek.

Dýuwall we Hill şowsuz nikalaryň köpüsiniň sebäbinin durmuş ýoldaşyňyň nädogry saýlamakda, pul ýetmezligi, jynsy taýdan gabat gelmezlik we din diýip hasap edilýändigini barada netije çykarýarlar. Olaryň aýtmagyna görä, kanagatlanmazlyk hakykatda siziň nika näme getireniňizdedir.

Birleri nika ýanyoldaş üçin uly ähmiýeti bolan taýýarlyk bilen gelmegi nygtaýarlar. Är-aýal gatnaşyklarynda üstünlik birleşmäge şatlanmak we söýüp we söýlüp bilmek endiklerini getirip bilmek ukybyndan gelip çykýar. Bular duýgy taýdan bişişen şahsyň häsiýetleri bolup, siziň nika getirip biljek iň oňat mirasyňyz hasaplanýar.

Bu barada Elof Nelsonyň „Siziň bilelikdäki durmuşyňyz“ atly kitabynda: „Är-aýallykda üstünlik — bu ýöne dogry adamy tapmakdan hem köp durýar. Dogry adam bolmak has möhüm. Men özümlen bilen maslahatlaşýan ýaşlaryň özlere kâmil jübüti onuň nähili taý alýandygy barada alada etmezden gözleýändigilerine göz ýetirdim“.

Eger siz ajaýyp adam bilen nikalaşmak isleýän bolsaňyz, onda siziň özüňiziň hem ajaýyp bolmagyňyz gerek. Özüňiziň haýsy şahsy häsiýetleriňizi üýtgetmeli boljakdygyna düşünmek aňsat zat. Öz taýyňyzda görmek isleýän häsiýetleriňiz barada sanaw düzüň. Soň bolsa her bölegi boýunça şol sanawa özüňizi deňeşdirip görüň.

Är-aýallyk diňe „almak-bermek“ görnüşi boýunça bolup biler; siz özüňiziň almak isleýän zadyňyzy bermegi hem başarmaly. Bir terapewt şeýle deňişipdir: „Diňe iki zat şowsuz nikanyň sebäbi bolup biler aýal we erkek!“

Alýan zadyňy gazan

Biz özümiziň gazanan zadymyzy alyarsy. Ýazyjy Bob Fillips tarapyndan ulaldylyp görkezilen hem bolsa, biziň alýan we agtarýan zadymyzy suratlandyrmakda ol gatybir hakykatdan daş hem däl.

Añrybaş oňat aýal: her bir erkek nämä garaşýar?

- Hemişe owadan we şadyýan aýal tele ýygldyzyna hem durmuşa çykyp bilerdi, emma ol diňe siz bilen durmuş gurmak isledi. Onuň hiç-haçan serenjam bermek gerek bolmaýan saýy bardy.
- Ýagşy bilen ýuwup aýryp bolmajak şugla eýe. Gymmatbahaly şaý-seplere we possunlara bolan allergiýa keselinden başga zat bilen kesellemeýär.
- Öý goşlaryny özbaşdak ýerinden gozgaşdyrmak onuň syraty üçin peýdalydygyny tekrarlaýar.
- Kulinariýa, arassaçylyk, ulaglary we telewizory bejermek, öýleri reňklemek we dymmak boýunça ussa.
- Kredit kartalaryny ýigrenýär.
- Onuň iň halaýan soragy: „Mähribanym, men seniň üçin ýene näme edip bilerin?“
- Sizde Eýnşteýniň aňy we „Amerikanyň jenabynyň“ syraty bar diýip hasap edýär.
- Öýde ýeke galyp arkaýyn tikin işlerini etmek üçin, siziň dostlaryňyz bilen nirädir bir ýere gitmegiňizi isleýär.
- Sizi jyns gatnaşyklaryna ökde bolanyňyz üçin söýýär.

Ol näme alýar

- Ol aýal minutda 140-dan 180-e çenli sözleri aýdyp bilýär.
Ol birwagtlar totem diňinde model bolup işläpdir.
- Ol säher bilen az-azdan iýmäge başlaýar.
Nirede tüsse bolsa, ol şol ýerde taýýarlaýar.

Sizde iki kemçiligiň bardygyny: siziň aýdýan zatlaryňyzyň we edýän işleriňiziň barysyny aýdýar.

Ol olary nähili goýsa-da onuň saçlary makaron fabrikasynda partlama bolana meňzeýär.

Eger siz ýitirseňiz siz gapjygyňyzy açyň ol sizi tapar.

Aňrybaş oňat är: aýal nämä garaşýar?

- Ol oňat gürründeş bolup biler.

Örän duýgur adam-ýagşy gylykly we düşünjeli, hakakatdan söýýän.

Örän köp işleýän adam.

Gap-gaçlary ýuwmak, tozan sorujy bilen pollary arassalamak, mellekde işlemek bilen öýe kömek berýän adam.

Aýalyna çagalary ösdürmekde kömek berýän adam.

Ruhy we fiziki taýdan ösen adam.

- Edil Eýnşteýn ýaly akylly, emma edil Robert Redforda meňzeýän adam.

Aýal nämä alýar

- Ol aýalyny iň oňat restoranlara alyp barýar. Haçanda bolsa bir gün ol ony içine hem girizer.

Onuň özünde ýara ýok, sebäbi onuň özi şol keseliň başgalarda doremegine sebäp.

Her gezek onda täze bir pikir peýda bolanda ol oýmaga sygarlyk bolýar we onda başga zat galmaýar.

Ol tanyml gudrat dördediji — haçanda ol bir zat edende gudrat döreýär.

Ol öz aýalyna şeýle endikde kömek berýär — ol oňa işlemekligi dowam etmäge ýol berýär.

Ol şeýle bir ýürege düşgünç, hatda ol size öwgüli sözleri aýdanda hem bizar edýär.

Onda dymmak endigi seýrek peýda bolýar we ol ony ajaýyp gürründeşe öwürýär.

Elbetde, siz gürrüniň nämä barada gidýändigine düşünyärsiňiz. Şowly nikanyň altyn düzgüni şeýleräk nusgalanyp bilner: eger siz öz jübütiňizde haýsydyr bir häsiýeti görmek isleseňiz, şony özüňizde terbiyelemäge çalyşyň.

Peýdaly söýgä we alada gurşalan maşgala gatnaşyklaryny gurmak uzak wagty we zähmeti talap edýär. Hakykatda, gurmak бүтін durmuşyň dowamynda gerek bolýar. Entek söýüşilýän wagtda peýda bolan tekep-birlik häsiýeti terbiyelemek, oňat nikanyň esasy hasap edilýän päk söýgä öwürmek uly erjelligi talap edýär.

Haçanda siz indiki bölümi okanyňyzda şu iki soraga üns beriň:

(1) Men nähili adam bolmaly? we (2) Ýeterlik söýgüni, maşgala we är-ayallyk gatnaşyklaryny edinmek üçin men özümde haýsy häsiýetleri ösdürmeli? Özün baradaky oňat häsiýetnama hasabyň başlangyjyna öwrülýär. Siziň häsiýetnamaňyzyň näçeräk sagdyndygyna geliň bile seredeliň.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Siz, öz söýýan adamyňyza guwanmagyň nähili wajypdygy barada näme pikir edýärsiňiz?

3. Hakyky awtoportret

Siz kimdir birine öz gapjygyňyzdaky suraty görkezipmidiňiz? Mysal üçin aspiranturada günorta nahary wagtynda esasy gürrüň gelin-gyzlar barada bolýar. Şol pursatlaryň birinde, men işjeň, ýaş aýala duşdum we buýsanmak bilen gapjygymy açyp, Konniniň suratyny görkezdim. Oglanlar ah urdular... men hem şeýle etdim.

Köplenç ata-eneler we elbetde babalar hem mamalar öz çagalarynyň ýa-da agtygynyň suratyny görkezmegi dostlarynyň haçan haýyş ederine tagapyl edip bilmeýärler. Ýagtylygynyň çaltlygynda we uly höwes bilen suratlar çykarylýar.

Has dogrusy... olaryň aglahasy. Adatça siziň hiç kime görkezmek islemeýän bir suratyňyz bolýar. Siz hem ony uly höwes bilen gizleýärsiňiz. Ol suratyň entek ýarysy hem görünmänkä, siz ony görer gözden daşrak ýygnamaga çalyşýarsyňyz. Bu siziň pasportyňyzdaky suratyňyz sizde bar bolan suratlardan iň gelşiksizi, siziň iň bir gaharly, ýakymсыз yüz bilen alynan suratyňyz.

Emma sizde bu suratdan has möhüm bir portretiňiz bar. Ol psihiologlaryň „men“ diýip atlandyryan özüň baradaky içki häsiýetnama. Bu ýeke keşp her günki gün özümiň başga adamlaryň arasynda nähili görünýändigimizi kesgitleýär.

Eger-de biziň ýüzümüz we göwrämiz nähilidir bir biziň özümi görmek isleýsimizçe üýtgeşe gyzykly bolardy gerek? Bu pikiriň özi hem bizi sowuk dere batyryp biler. Emma käbir derejede bu hakykatdan hem bolup geçýär, haçanda biz orta ýaşlara baranymyzda biziň ýüzümüz (köplenç göwrämiz hem) özümi barada göz önüne getirmelerimiziň täsin aýnasy bolup durýar.

Siz özüňizi nähili diýip pikir edýärsiňiz?

„Men“ baradaky jedeli başlamaklyga ýol açmak üçin, size iki sorag bermäge rugsat beriň.

- Siz nämä durýarsyňyz? Men bu ýerde manady ýa-da dollary göz önüne tutmaýaryn, şahs hökmünde siz nämä durýarsyňyz?
- Siz öz bolşuňyzdan minnetdarmy? Siz öz bolşuňyzda özüňizi oňat duýýarsyňyzmy?

Şu soraglary bilip we bilmezden her gün jogap berýärsiňiz, ol siziň saýlawyňyzy, siziň jogaplaryňyzy we özüňizi alyp barşyňyzy umuman siziň öz durmuşyňyzda nähili ýaşaýandygyňyzy kesgitleýär. Biziň özümiz baradaky pikirimiz edýän işlerimize täsir edýär.

Mysal üçin, Lui-Sentden Masters we Jonson institutyndan doktor Robert Kolodni bejerişini 10 göreriminden hem az bölegi, ar-aýalyň ýüz tutmagynyň esasy sebäbi bolup görünýändigine garamazdan olaryň özara fiziki gatnaşygyny bejermeklige gönükdirilendir. Bejerişini togsan görerimi öz-özüne baha bermeklige we adamçylyk sözleşigi bejermeklige üns berýär.

Siziň öz-özüňize baha bermekligiňiz diňe siziň özüňizi alyp barşyňyza täsir etmän, eýsem ata-eneňize, dostlaryňyza we ýanyoldaşyňyza we Hudaýa gatnaşyklaryňyza täsir eder. Tysallaryň Köne Ähtdäki awtory haçanda şu zatlary ýazanda şulary göz önünde tutupdy: „Adamyň kalbyndaky pikirleri nähili bolsa özi hem şeýledir“. Şeýlelik bilen, siziň näme edýändigiziňizi nähili görünýändigiziňizi ýa-da näme diýýändigiziňizi kesgitlemeýär. Öz kalbyňyzyň töründe nämeleri pikir edýän bolsaňyz — öz içki dünýäňizde özüňizi nähili duýýan bolsaňyz, şol hem size ýolbaşçylyk edýär.

Psihologlar köplenç „pes ýa-da ýokary, oňat ýa-da erbet“ öz-özüňi bahalandyрма barada gürrüň edýärler. Men muny „sagdyn“ ýa-da „nädogry“ baha bermek diýip atlandyrmakçy. Ýarlyk nähili bolanynda hem esasy sorag şunda jemlenýär: özüň barada sagdyn baha bermeklik näme bolup durýar? Biz özümizi nähili bahalandyrmaly?

Eger siz Täze Ähtde resul Pawlusyň hatlaryny okan bolsaňyz, ol hiç kimiň önünde peselmedi. Emma şeýle-de bolsa ol mesihiniň „özi barada gereginden artyk oýlanmaly däldigini“ ýazýar (Rimlilere 12:3). Emma mesihiler muňa köplenç özüň barada ýokary pikirde bolmaly däl diýip düşüňärler. Emma Pawlus düýbünden bu zatlary göz önünde tutmandyr. Ol bize gereginden „artyk“ pikir etmeli däldigini aýdýar.

Onda biz näme pikir etmeli? Pawlus muny şol aýatda düşündirýär. Biz „sypaýyçylykly“ has dogrusy aň-düşünjeli pikir etmeli. Has ýönekeý aýdanymyzda, bu özüňi Hudaýyň garaýşy bilen seretmegi — az hem däl, köp hem däl. „Köp däl“ özüňi has ulumsy tutmazlygyň üçin, „az“ däl özüňi ýalan göwnüçökgünlige ýüz bermezligiňiz üçin. Şonuň üçin hem eger siz aň-düşünjeli pikir etmekçi bolsaňyz, onda özüňize Mukaddes Kitap perspektiwalarynda seretmegiňiz gerek.

Ýekeje minut saklanyp, özüňizi nähili duýýandygyňyza we özüňiz barada nähili pikirdedigiňize seljerme beriň. Mysal üçin, siziň kimdir biri ýaly bolasyňyz gelenokmy? Eger şeýle bolsa size, belki, garaýşyňyzy üýtgetmek gerek bolar. Özümiň ähli ýetmezçiliklerime seretmezden şu planetadaky

kimdir birine meňzemegimi isleýşimi göz önüne getirip bilmeýärn. Bu bolsa maňa Hudaýyň mende ýerleşdiren güýçli taraplaryny we ukypalaryny görmegime kömek berendigi barada käbir zatlary aýdýar.

Ruhy baş aýlanma

Biziň ählimize dogry awtoportret almagymyz üçin, bize tejribede birnäçe mesihilik ýörelgelerini ulanmagymyz gerek. Siziň köpüňiz üçin bu pikir täze bolmagy mümkin, emma *Hudaýyň siz barada Öz Sözünde Mukaddes Kitapda bu hakykat bolup durýar*. Siziň duýgularyňyz, medeniýetiňiz, özüňiziň kimdigiňizi görkezip biler. Eger siz olara özüňize erk etmeklige ýol berseňiz, onda siz aňsatlyk azaşyp bilersiňiz. Käwagt men özümi Hudaýa şeýle ýakyn duýýaryn welin, ondan ýakyn bolmak mümkin däl. Käwagt bolsa olar maňa Hudaý bilen meniň aramda uly aralygyň ýatandygyny aýdanlarynda men öz ters düşünjelerime ynanmakçy bolýaryn. Men Mukaddes Kitabyň Hudaý baradaky aýdanlary bilen öz duýgularymyň arasyndan haýsy hem bolsa birini saýlamaly bolýaryn.

Bir gezek Isa şeýle aýtdy: „Men dünýäniň soňuna çenli siziň bilen bolaryn“ (Matta 28:20) we „Seni hergiz terk etmerin. Seni hergiz taşlamaryn“ (Ýewreýler 13:5), men öz duýgularyma däl-de, Oňa ynanmagy saýlaýaryn.

Bu uçuşda başdan geçirilýän „aýlanma“ ýa-da „baş aýlanma“ diýip atlandyrylýan täsin hadysa meňzeş. Haçanda kiçeňräk uçar bulutlardan ýa-da ümürden geçende, ýer tekizligine gabat düzülen ölçegi ýapyp biljek güýçli şemala ýoluganda uçarman özi bilmezden uçary haýsydyr bir ganaty tarapa gysartmagy mümkin. Ol özüni göni uçýan ýaly *duýýar*. Emma muňa anyk göz ýetirmegiň ýeke-täk usuly bu ýalan sözlemejek görkeziji gurala seretmek gerek.

Uçarmanyň baş duýgusy — görmegi, eşitmegi, aňmagy, duýmagy — ol ähli zady oňat diýip biler. Emma eger ol tejribeli uçarman bolsa ol öz duýgulary arkaly düýbünden ters netije almagynyň mümkindigine ynanyp, özüni gurallara bil baglamaga yrar. Olar bu jedelsiz hakykatda onuň ýeke-täk ýoldaşlary. Bu düzgüne boýun bolmakdan ýüz öwren uçarmanlara ikinji gezek synanyşmak seýrek nesip edýär.

Men her gezek öz mesihi durmuşymda „ruhy baş aýlanmanyň“ dürli görnüşini başdan geçirýärin. Maňa uky ýa-da sport hereketleriniň ýetmezinden, kimdir biriniň meniň göwnüme degip meniň duýgularymyň üýtgemegine getirýär. Olar meni aýgytly bir herekete we netijä getirýär. Emma maňa Hudaýyň Sözi başga zady görkezýär: edil şol wagt saýlamak kynçylygyny başdan geçirýärin: hakykatda haýsy görkezijä ynanmaly?

Edil uçarman bilen bolşy ýaly aýgytsyzlygyň şowsuz gutarmagy mümkin. Ol meni ruhy „hiňňildikde“ aýlamagy mümkin — uly uçuş we ýene aşaklamak, galmak-düşmek. Emma haçanda men özüme gelenimde diňe Hudaýyň men barada hakykaty aýdýandygyna düşüňýärim, men hiňňildikden düşýärim we ýene özümiň Mesihe göz ýetirmegime ýetişiş ösmäge başlaýaryn.

Siz özüňiziň iň soňky gezek haçan kelle döwüp çözmeli tapmaçasuratyň üstünde işländigizi ýadyňyza salyň. Iň oňat usul bu gapyrjagyň üst tarapyndaky tapmaça-surata syn etmek. Ýakyn dostum Dik Deyiň öz garyndaşynyň doglan gününe sowgat hökmünde birbada iki tapmaçany alandygyny aýdany ýadyma düşýär. Olary dolamazdan ön ol üstki gapaklaryny çalyşypdyr. Sowgady alan adamyň ruhdan düşüşini göz önüne getirip bilersiňizmi? Emma bu günki gün köp sanly mesihiler hem öz durmuşynda şeýle kelle döwmeli tapmaçalary nädogry gapyrjagyň gapagyndan salgylanyp düzmeklige synanyşýarlar. Duýgularyň gapagy nirede Hudaýyň Sözüniň Mukaddes Kitabyň gapagy nirede bolsa, ol hem şol ýerdedir.

Şonuň üçin hem geliň, gurallary barlalyň. Geliň, ýene bir gezek ruhy gapagymyza ser salalyň we Hudaýyň aýdýanlaryndan käbirlerini gaýtalalyň; Ol bize degişlilikde hakykatçy.

Siz hakykatda nämä durýarsyňyz?

Siz haçanda bir wagtlar: „Men hiç zada degmeýärim. Men ýiterin, emma adamlar ony duýmazlar we alada hem etmezler“ diýipmidiňiz. Adamlaryň köpüsi öz durmuşynyň ol ýa-da başga böleginde şeýle pikir edýärler. Emma Mukaddes Kitap bize Hudaýyň bize düybünden başgaça seredýändigini aýdýar. Ol Mukaddes Kitapda bizi aýratyn edip ýaradandygyny aýdýar, *sebäbi Ol bizi Özüne meňzeş edip ýaratdy*. Köne Ähtiň başynda, Gelip çykyş Kitabyň 1 böleginde Hudaýyň „Adamy öz nusgamyz boýunça döredeliň“ diýendigini okaýarys. Ol şeýle hem etdi. Bu biziň söýmäge, maksadymyza ýetmäge ahlak kararlary kabul etmäge ukybymyzy düşündirýär. Biziň köpümüz munuň näçeräk uludygyny barada pikir hem etmeýäris.

Mysal üçin aýdalyň, siz köçede agajyň ýanynda dursyňyz. Köp gatnaşyklarda siz ol agajyň gymmatlygyna deň durýarsyňyz, sebäbi siz hem, agaç hem Hudaý tarapyndan ýörite ýaradylan. Emma bu ýerde düýpli bir tapawut bar — Hudaý sizi Özüne meňzeş edip ýasady. Hudaý Öz ýaradanlarynyň hiç bir bölegine Öz keşbini bermedi.

Şeýle hem siz, *Hudaý üçin uly gymmatly we ähmiýetli bolanyňyz üçin* aýratynsyňyz. 1-nji Korintoslylar 6-njy babynda Pawlus, biziň

„gymmatbaha alnandygymyzy“ — aýtdy. Zadyň bahasy bolsa ony aljagyň töläp biljek nyrhy bilen kesgitlenilýär. Bu biziň üçin mundan artyk hakykatçyl bolup bilmez. Haçanda kimdir biri meniň nämä durýandygymy sorasa, men faktlara esaslanyp meniň üçin Hudaýyň töläň bahasyna durýandygymy aýdyp biljek — ol baha bolsa — Isa. Mesihi bolmazymdan öň muňa aň ýetirmegim meni kaýyl edýärdi. Eger men ýeke-täk ýaşayan adam bolan hem bolsam Isa meniň üçin gurban bolardy. Eger siz Oňa mätäç ýeke adam bolanyňyzda hem Ol Özünü siziň üçin gurban ederd. Bir ýaş aýal maňa şeýle diýdi: „Joş, men muňa ynanyryn, ol hakykat. Emma eger men ýaşayan ýeke adam bolanymda Ony ajaýyp çüýlemeli ýeke-täk adam men bolardym“.

Hiç bir gürrüňsiz, siz örän uly adam we siziň bahaňyz uly. Isa muny Matta 6:26-da nygtaýar. Ony dowam etdirijileriň kynçylyklary bolupdyr; olar näme geýmeli, näme iýmeli, nirede ýatmalydygy barada aladalanypdyrlar. Şonda Isa Öz pikirini obrazly aňlatmak üçin guşy saýlap alypdyr. Ol: „Siziň gökdäki Ataňyz guşlary iýmitlendirýär“ — diýipdir. Siz serçäniň aç bolanyňy görüpmediňiz? Soňra Isa görnetin netije çykardy: „Siz olardan has oňat dälmissiňiz?“.

Men adamlaryň köpüsiniň özlärini hatda serçäniň gymmatyça hem saýmaýandyklaryna göz ýetirip haýran boldum. Hudaý sizi örän gymmatly ýaratdy. Öz-özüne baha bermegiň sagdyn esasy bolup Hudaýyň özünde ýerleşdiren gymmatlygyna düşünmek bolup durýar.

Şu hakykatyň üstünde oýlanan wagtyňyzda onuň siziň bitiren haýsydyr bir hyzmatyňyz üçin bolup geçmeýändigine düşünmegiňiz zerurdyr. Siziň bahaňyz we gymmatyňyz eden işleriňizden däl-de, Isanyň şahsynda we Onuň siz üçin bitiren işlerine esaslanandyr. Isanyň siziň üçin söýgüden dolduryp eden hereketleri, siziň Hudaý üçin hemişelik beýik gymmatyňyzy aýdyň etdi we berkitdi.

Millionlardan ýekejesi oňatmy?

Siziň aýratynlygyňyzyň ýene bir sebäbi bu siziň *ýeke-täkligiňizdedir*. Ýer ýüzünde ýaşayan 4,5 milliard adamdanda size meňzeş ýekejesi hem ýokdur. Eger 4,5 milliard adamlardan ýeke siz ýene nämäniň hatyrasyna kimedir birine meňzemek islärdiňiz. Emma barybir köp adamlar başgalaryň zadyna, gurluşyna, saçlaryna, zehinine we başarnygyna gözi gitmek bilen ýaşayarlar. Siz öz pikirleriňizi Hudaýyň sizi ýeke-täk edip ýaradandygy baradaky pikirlerde jemlemeklige yhlas ediň. Kimdir biriniň „Hudaý bolgusyzlyk etmeýär“ — diýşi ýalydyr.

Meniň ýeke-täklik baradaky eden çykyşlarymdan soň bir ýaş ýigit ýöne „Men“ diýip atlandyrylan goşgyny ýazypdyr. Onda çuň pikir

jemlenipdir: eger-de men başga biri bolmak üçin ähli wagtymy sarp etsem, onda kim men bolmak üçin öz wagtyny sarp eder? Indi bolsa şu barada oýlanyň. Eger siz kimdir biri bolmak üçin öz wagtyňyzy sarp etseňiz, onda siz bolmak üçin kim wagtyny sarp eder? Hudaý sizi özüňiz bolamgyňyz üçin ýaratdy, sizden oňat hiç kim siz bolup bilmez. Aýyrmak tükeniksizliginden başlap, goşmak tükeniksizligine çenli başga edil siz ýaly adam bolup bilmez. Edil şuna göz ýetireniňizden siz özüňiziň ýeke-täkdigiňize göz ýetirersiňiz we bu sizi başga meňzemek ýaly weýran ediji endikden halas eder.

Käwagtlar adamlar menden Aleksandr Men ýaly bir iş etmeýändigimi sorayarlar. Ýa-da näme üçin men Wladimir Solowýew ýaly okatmaýaryn. Ýa-da näme üçin men Billi Grem ýaly gürlemeýärin. Elbetde, jogap ýönekeý. Hudaý meni Aleksandr Men, Wladimir Solowýew, Billi Grem ýa-da başga biri edip ýaratmandyr. Ol meni men edip ýaratdy. Ol sizi siz edip ýaratdy. Meniň aňrybaş ýeke-täkligim we siziň aňrybaş ýeke-täkligiňiz biziň aramyzdaky bäsleşigi aýyrýar.

Şeýleleikde, Hudaýyň siz baradaky aýdýan birinji hakykaty bu siziň aýratynlygyňyzda jemlenýär. Siz uly gymmatlyga eýesiňiz, sebäbi Ol sizi Özüne meňzeş edip ýaratdy we siz doly ýeke-täksiňiz.

Özüňizi kimiň söýýändigini ýadyňyzda saklaň

Siz edil şu wagt özüňizi kimiň ýürekden söýýändigini aýdyp bilermisiňiz? Eger siz hiç kimiň adyny agzap bilmeýseňiz-de, ýatda saklaň, Hudaý sizi söýgüli diýýär. Şeýdip, biz Oňa ynanýarys.

Barlaglar hatda kiçijik çaganyň hem eger ol söýgüden mahrum edilse ýaşasy gelmän ölmegi islemegi mümkindigini görkezdi. Biziň hemmämiz biziň ene-atamyzyň we ýakyn goňsuçylykdaky, işdäki dost ýarlarymyzyň söýmegini gazanmaklyga çalyşýarys.

Ýakyn aralykda „rok sazynyň atasy“ hasaplanýan Marwin Geý özüni atdy. Aýdymalarynyň tanymallygy arşa göterilen artistiň dostlary, onuň ähli islän zady onda bardy diýip gürrüň edýärler. Emma ölmezinden birnäçe hepde öň ol özüniň isleyän ýeke-täk zadynyň atasynyň söýgüsidiğini aýdypdyr.

Men Miçigandaky kiçiräk şäherleriň birinde nädip söýgüni almalydygyny we bermelidigini bilmän ösdüm. Ata-enem meniň ilkinji söýgümiň nusgasy bolmandylar. Olar biri-birini hiç wagt söýmediler; olar diňe bile ýaşaýardylar. Men atamyň hiç wagt meni ýa-da ejemi gujaklanyny görmedim.

Meniň ilkinji „Inkär edip bolmajak şaýatlyk“ atly kitabymy okanlar meni intellektuallyk bilen mesihiligi ret edip bilmändigim üçin mesihi

bolandyr diýip hasaplaýarlar. Emma olar Hudaýyň maňa Öz söýgüsiniň gapysyny açmak üçin akyly-paýhasdan peýdalanandygyny bilmeyärler. Ol apologetikanyň — mesihiligi goldaýan salyhatly intellektual şaýatlygynyň üsti bilen meniň ünsümi çekdi. Emma edil Onuň söýgüsi meniň garşylygymy ýeňdi.

Ýeremiýa Pygamberiň kitabynda Hudaý şeýle diýýär: „Men seni ebedi söýgi bilen söýdüm; munuň üçin seni mähribanlyk bilen Özüme çekdim“ (Ýeremiýa 31:3). Hut Hudaýyň söýgüsi meni Oňa tarap döndürdi. „Çünki Hudaý dünýäni köp söýýänligi üçin, ... Özüniň ýekeje Ogluny berdi“ (Ýahýa 3:16)

Emma siz bu hakykatdan hem öten zamandygyny aýdarsyňyz. Edil häzirki wagt nähilikä? Edil şol kitapda Isa Atamyzyň bizi söýýändigini aýdýar (bu häzirki zaman). Rimliler 8-nji bapda bolsa Pawlus biziň ýolumyzda ýolukjak hiç bir kynçylyklara we synaglara seretmezden hemişelik geljekde, bize Hudaýyň söýgüsini açyp görkezýär we meni ýada sizi Hudaýyň söýgüsinden hiç bir zadyň aýryp bilmejekdigini aýdýar (38-39-njy aýatlar).

Köp adamlar özlelerini mesihi bolmazyndan ön hem Hudaýyň söýendigine düşünmeyärler. Rimliler 5-nji bapda biz hatda onuň duşmany bolan wagtymyzda hem, biz hatda günäli bolan wagtymyzda hem Onuň bizi söýendigini aýdýar (8-aýat). Eger Ol bizi şol halda hem söýen bolsa, onda Ol häzir bizi öz ogullyga alan çagasy hökmünde söýýär!

Onuň söýgüsiniň çuňlугy hakda Ýahýanyň Hoş habary 15:9-da açylyp, Isa şeýle diýýär: „Atamyň Meni söýşi ýaly, Men-de sizi söýdüm. Meniň söýgimde galyň“.

Bill we Gloriýa Geýser „Men söýgüli“ diýip atlandyrylan aýdymy düzdüler. Şol aýdymyň biraz ýeri meniň ýadyma düşýär: „Men söýgüli, men söýgüli... Meni özümden oňat bilýan kişi, meni hemmeden oňat görýär“. (Meniň tarapymdan bölünen — D.M.). Bu dogrudan hem hakykat. Zebur 139-njy bapda meniň agzymda söz peýda bolmanka, Hudaýyň ony bilýändigini aýdylýar (4-aýat). Emma Şol Hudaý, meni öz aýalymdan we dünýädäki başga bir islendik adamdan oňat tanaýan Hudaý seni hem, meni hem hemmeden oňat söýýär.

Dotti, meniň aýalym hiç bir çirksiz ata-ene söýgüsünde ulalanyna örän bagtyýar; bu onuň üçin Hudaýyň şertsiz söýgüsine nusga bolupdy. Ol: „Özümi kabul etmeklige öwrenmegimiň sebäpleriniň biri meni ata-enemiň hiç bir şertsiz söýmegi. Men olaryň meni söýýändigini bilýärdim. Men olaryň men üçin jan bermäge taýýardygyny bilýärdim. Men özümiň ene-atama şatlyk berýändigimi we olaryň maňa guwanýandygyny bilýärdim. Olar meni aýdyp öwünýärdiler we meniň bilen bile bolmak üçin wagtyň bolaryna howlугýardylar. Meni edil bolmaly şahs hökmünde arzylaýardylar.“

Haçanda seni arzylaýan adamlar bolup, olar seni öz edýän işinden geň galdyryjy garaşsyz hasaplaýan bolsalar, bu sizi ugrukdyrar we siz ýalňyşanyňyzda hem özüňiz barada oňat pikire gelmegiňize kömek eder. Ene-atam meniň ýeke-täkdigimi nygtaýardylar. Oňat ýa-da gaty bir gowy däl işleri etsemde, mysal üçin pes baha alsam-da, olar meni söýýändiklerini maňa hemişe aýdýardylar. Olaryň meni söýýändigini babatda şübhäniň kölegesi hem ýokdy. Bu häzir hem şeýle. Men olaryň söýgüsini kesip biljek haýsydyr bir işi edip bolar diýip pikir hem etmeýärin. Ine, meni ulaldan söýgi şeýledi“.

Öz-özünü kabul etmek

Eger-de haçandyr bir wagt sizden ýüz öwürän bolsalar, maňa ynandymaga rugsat ediň, sizi *kabul hem ederler*. Hakykatda sizi „söýgülileriň“ hataryna kabul ederler.

Biziň ählimiz bizi öýde, işde, ybadathanada şu bolşumyz ýaly kabul etmeklerini isleýäris. Hawa, dogrudan hem biziň köp güýjümüz kabul etdirmeklige bolan synanyşyklara gidýär. Meniň Isa Mesihiň haçda eden işlerine minnetdarlykda, günälerimi geçip, Hudaýyň meni şu bolşum ýaly kabul etjekdigine göz ýetirmegim uly kömek berdi. Onuň Ynamyny gazanmak üçin nämedir bir zat eden bolanymda hem, meniň halas bolmagym diňe ynamyň hasabyna bolup geçmezdi. Isa Mesihiň ajaýyp hyzmaty üçin Hudaý bizi şu bolşumyz ýaly kabul edýär. Muny oňatlaşdyrmak mümkin däl.

Eger siz edil men ýaly bolan bolsaňyz, onda sizi Hudaýyň hakykatda hem kabul edýändigine ynanmak kyn. Men hatda Isa Mesihiň haçda meniň peýdama eden zähmeti üçin Hudaýyň meni kabul edýändigine göz ýetirsemde, men öz-özümü kabul edip bilmedim. Eger men özümi kabul edip bilmedik bolsam, onda başganyň meni kabul edendigine nähili ynanyp bilerdim? Hudaý, ýanyoldaşym, islendik adam menden ýüz öwürip bilerdi. Haçanda men özümi kabul edip bilmedigimde, meniň hakyky „menligimiň“ daşynda diwar çekilerdi.

Men özümi kabul etmegime päsgel berýän iki ýalňyş düşünjäni tapdym. Belki, olar siziň özüňize baha bermegiňize hem päsgel berýändir? Birinjisi, edil meniň pikir edişim ýaly *kämil* bolmak gerek. Diňe kämil hem däl, eýsem *iň oňat* bolmaly.

Bu häzir biderek ýaly bolup görünse-de men hakykatdan hem kämillige ýetmegi karar edindim. Men ýeňiji bolmak üçin güýçli yhlas etdim, hatda öz bütün durmuşymda ýetmek isleýän zatlarymyň her minudyny meýilleşdirdim. Näme üçin? Sebäbi kabul bolmaklygyň ýeke-täk ýoly bu özüňe we başgalara özüňiň nämä durýandygyňy subut etmek bolup

görüldi. Aslynda men ýüregimiň töründen özümiň içki gymmatlyga eýedigime ynanmaýardym. Öz başymdan geçiren käbir zatlarymyň meni Hudaýyň görmek isleýänine öwrer diýen umyt bilen we meniň eden ýalňyşlarymdan gaça durmak maksady bilen, maňa size açyk bolmaga rugsat beriň.

Köp adamlar menden kitaplarymyň, filmlerimiň köplügi, uly märekeleýerlerde çykyş etmeklikden tanymallyk kellämi aýlamadylarmy diýip soraýarlar. Dogrusyny aýtsam, ýok, sebäbi men bu zatlary meniň üstüm bilen Hudaýyň edýändigini bilýärin. Meniň geçmişiime bir göz gezdirmek näme üçin bu zatlara meniň özümi mynasyp däl hasap edýändigimi düşündirse gerek.

Çepbekeýe rehimdarlyk

Görşüňiz ýaly meniň ata-enem ikinji synpdan soň okuwyny dowam etdirip bilmändirler. Men Miçigandaky grammatikany öwredýän kiçijik mekdebe okuwa bardym, emma men ony ata-enemden hem, mekdepden hem öwrenip bilmedim. Men grammatiki bilimim örän gowşak bolmagyna galdy. Dil baradaky az-owlak bilimimi men öz doganym Jimden aldym. Ol menden iki ýaş uludy we düşünelidi. Ýadyma düşýär, men her gezek onuň Miçiganyň Döwlet uniwersitetinden gelerine uly alada bilen garaşardym, sebäbi ol her gelende maňa grammatikany öwretmäge başlardy.

Men Jimiň ýanynda agzymy açmaga gorkýardym. Bir gezek şeýle diýdim: „Maňa gerek däl, bu däl“. Ol: „Ýokluk formany iki gezek ulanma“ diýdi. Men iki gezek ýoklugyň nämedigini bilmeýändigimi aýtdym.

Meniň ikinji synpdaky mugallymam maňa çep ele derek sag bilen ýazmagy öwretmäge synanyşdy, emma men häzir hem sag ele derek çep el bilen ýazmaklyga hiç bir garşylygym ýok. Men häzirki wagtda çep elde ýazýanlara nähili seredilýändigini bilmeýärn. Şol wagtlary meniň dostlarym meýdança woleýbol ýa-da basketbol oýnamaga gidenlerinde mugallymam bilen hepdede iki gezek sag elde türgenleşmäge gitmeli bolýardym. Mugallymam maňa haýsydyr bir ýumşy bererdi ýa-da bir zatlary gurmagy tabşyrardy. Her gezek men çep elimi ulananymda ol ýigrimi santimetrlik lineýka bilen elime ... *şarp!* Elbetde, men elimi tiz çekip alardym.

Adamlar muňa gülmekek bilen bolardylar, emma mende şol zerarly sakawlama güýjedi. Her gezek men özümde ýadawlygy duýanymda, ýa-da aljyrasam, gorksam mende sakawlama başlanardy. Bir gezek synpda meniň ýatdan Gettisburg ýüzlenmesini okamaly bolanym ýadyma düşýär. Ine, men bütin synpyň önünde sakawlap durdum, mugallyma bolsa „Jogap ber, jogap ber“ diýip gaýtalaýardy. Ahyrsoňunda men ähli

dostlarymyň önünde aglap goýberdim we çykyp gaýtdym. Bu meniň durmuşymyň ýatda galyjy böleginde meniň köpçüligiň önünde çykyş etmegime bagyşlanypdy. Munuň üstesine-de bu barada ähli mugallymlar eşidipdirler.

Esasy kynçylyk olaryň hijisiniň maňa kömek bermek isleýändigini aýtmaýandygyny. Men çep el bilen işlemegimde özümi kemis ýada has beter bir zatdyr öýdüp pikir edýärdim. Muňa seretmezden olara meni üýtgetmek başartmaz diýen karara geldim. Bu dogrudan hem olara başartmady.

Emma meniň özüme baha bermegim orta mekdepde gutarmady. Uniwersitetiň birinji kursunda wagtynda inlis diliniň professory sanawy okan wagtynda meniň kursdaşym barada sorady. Men: „Ol ýarawsyz şu gün“ diýip goýberdim. Professor haýal etmän meni ýaňsylady: „Jenap Makdawell, ýarawsyzmy bu gün?“. Bu bolsa meniň synpda geplemegimiň iň soňkusy boldy. Siz meniň özümi häzirki edýän işime bap gelmeýän adam hökmünde saýmagymyň sebäbine indi düşündiňizmi? Haçanda kollejiň birinji kursunda maňa maslahat beren doktor Hempton meniň bahalar belligimi açyp görende: „Joş, siz adaty üçlikçi-talyp. Emma sizde barybir başgalarda bolmadyk bir zat bar“ diýip belledi.

Men: „Bu näme bolup biler?“ — diýip soradym. — Men näme diýseňiz hem diňlemäge taýýar“.

„Sizde aýgtylylyk we güýç bar“ diýip, ol aýtdy. — Bu hem sizi başgalaryň aňyna seredeniňde has daşa alyp gidip biler. „Eger siz şonuň üstünde işlemäge taýýar bolsaňyz, men siziň bilen işlemäge taýyn“.

Men bu mümkinçilige ýapyşyp aldym we yzly-yzyna ýazgy ýazyp oňa öz sözleşimi diňletmäge we düzetdirmäge sagat yzyna sagat geçirýärdim. Her gezek sözümi düzedenlerinde öýke duýgusyny — „sen kim diýýän ýaly“ — başdan geçirýän bolsam-da, men özüme kömek edilýändigini bilýärdim. Men ony hormatlaýardym.

Meniň öz gymmatlygym baradaky belent bolmadyk pikirim öý ybadathanasynda, kollejde, talyplar şäherçesindeki ýygnaklarda barha berkeýärdi. Ynama çagyryşlaryň mysaly şeýleräki: „Öz zehiniňizi, ukybyňyzy getirin we olary Isa beriň. Ol olary almak we sizi ulanmak isleýär.“ Men hiç wagt öňde çykyş etmeyärdim. Hatda, haçanda Isa Mesihi öz Halasgärim hökmünde tananymdan soň hem men ol çagyryşy özüme deňşlidir diýip oýlamadym. Düşünýärsiňizmi, men özümi haýsydyr bir ukyba ýa-da mertebä laýykdyr diýmeyärdim. Elbetde, mende olar bardy, emma Tysmallyaryň bize ýatladyşy ýaly: „Göwnündäki pikirler nähili bolsa onuň özi hem şeýledir“, men özüme hiç zat garaşmaýar diýip hasaplaýardym. Men şonuň bilen hem ýaşadym.

Hudaýa hiç zat getirmezden

Uiton kollejinin soňky ýylynda okaýarkam, güýzki okuw möwsümünde, men ABŞ senatynyň katolik buthanasynyň täze ruhanysy, doktor Riçard Halwersonyň çykyşyny diňledim. In soňky agşam ol Ruhy Gaýratyň Hepdeligi barada aýtdy we zal adamdan hyryn-dykyndy. Haçanda çakylyk ýaňlananda men pikir etdim: „Ine, *ýene başlandy*. «Öz zehiniňizi, başarnygyňyzy, ukybyňyzy getiriň we gurbanlyk sypasynyň üstünde goýuň: „Hudaý, ine men. Meni ulan»“ — diýiň.

Ýüzlerçe talyplar seslendiler. Men bolsa sesimi çykarman oturdym we näme üçin men bu zatlary çykarmalydygyny oýlandym we hemmeleriň gözüniň önünde gapdaldaky gapydan köçä gaçyp çykdy. Men umumy ýaşayş jaýyna çenli ylgap gitdim we baryp düşege geçeniňden uklamaga synanyşdym, emma bolmady. Men özümiň nikalaşmakçy bolýan gyzyma jaň etdim, emma ol kömek edip bilmedi.

Daňdan dörtlerde men özümiň Illinoýs ştatyndaky Uitonda Uest Ýunion Strit köçesinden barýandygymy bildim. „Awçylaryň aýy“ — oktyabr aýy — gijäni ýagtyldýardy. Men bar sesim bilen „Eý, Hudaým, meniň üçin ýeterlik“ diýip gygyrdym“. Men özümiň sözlerimiň we özümi alyp barşymyň dogrudygyny ýa-da ýalňyşdygyny bilmeýärdim. Emma men: „Hudaý, men özümde haýsydyr bir güýçli tarapym bardyr diýip pikir etmeýärin. Men özümde haýsydyr bir zehin bardyr diýip oýlamaýaryn. Men sakawlaýaryn. Men grammatikadan gowşak. Men hiç bir zady başarmaýaryn. Ine, olar meniň kemçiliklerim we başarmaýanlarym. Ine, meniň gowşaklyklarym. Eger sen olary alyp, Özüň şöhratlandyryp bilseň, onda men bütin ömrüme her demimde Saňa gulluk ederin.“

Şol duýdansyz dilegden soň, men düýbünden başga adam boldum. Men adatdan daşary derejede ýaşamaga başladym. Öz Mukaddes Ruhumyň içki barlygyna minnetdarlykda Hudaý meniň kemçiliklerimi aldy we olary meniň güýçli tarapyma öwürdi.

Örän köp adamlar özleriniň gowşak taraplary üçin durmuşda nägile bolýarlar. Olar edil şonuň üçin özlerini Hudaý ulanyp bilmez diýip ynanyrlar. Men Hudaýyň kämil däl adamlary ulanýandygyna diri şaýat. Hudaý biziň çäklendirmelerimizden ýokarda. Haçanda mesihiler özlerine ýürekleri awap, ikerjiňlenmeklerini bes edip, Hudaýyň önünde dogruçyl dursalar, olar Isanyň özleriniň duran ýerinde olary tapşyny görerler. Ol olary Öz derejesine çenli göterer.

Siziň „menlige“ sagdyn garaýyşyňyz bolup, özüňize edil Hudaýyň seredişi ýaly — az hem däl, köp hem däl — seretseňiz, — şonda siz öz ýetmezçilikleriňize dogruçyl seredip bilersiňiz. Siz olary Hudaý olaryň üstünde işläp ýaly Onuň önünde goýup bilersiňiz. Edil şol bir wagtyň

özünde siz öz güýçli taraplaryňyzy we ukyplaryňyzy hem olar sizi durmuşda ulumsylyga getirmez ýaly, Onuň öňünde goýup bilersiňiz. Size özüňiz barada sagdyn pikirde bolmak üçin, kämil bolmak hökman däl; size Hudaýyň döreden şol uly şahsyna ýöne guwanmak gerek.

Men özümi köplenç „alnyp barylýan gurluşyk obýekti“ hökmünde göz önüme getirýärin. Men özümi Hudaýyň meni Isa Mesihiň we Onuň haçdaky ölümünün üsti bilen kabul edişi ýaly esaslarda kabul etmegi öwrendim. Maňa, mesihi hökmünde, muňa düşünmek üçin ýyllar gerek boldy. Haçanda men özümi kabul etmekligi öwrenenimden, men başgalary hem öz gatnaşyklarymyzy hiç bir zatda gysman, bolşy ýaly kabul etmegiň azatlygyny aldym.

Hudaýyň söýgüsiniň hem, Onuň kabul etmeginiň hem şertsizdigine siz düşünýärsiňizmi? Ol sizi edil şu wagtky bar bolşuňyz ýaly kabul eder. Ine, näme üçin Ýahýa şeýle ýazypdyr: „Biz Hudaýy däl, eýsem, Ol bizi söýüp, Öz Ogluny günälerimize bagyşlanma gazandyrýan gurban edip iberdi“ (1 Ýahýa 4:10). Hudaý sizi kabul edýär, sebäbi Ol sizi Isanyň siziň üçin eden işlerinde bagyşlady. Men özümiň ilkibaşdaky kabul edilmek üçin *kämil bolmaly* diýen ters düşüňjämä ynanmaýaryn. Men Isa Mesihde kämil, bu kabul bolmaklyk we goldanmak ine maňa bar gerek zat şol.

Oňat zat ýeterlik!

Meni yzarlaýan özüni hormatlamak baradaky ikinji ýalňyşlyk bolsa, meni kabul etmekleri üçin men *in oňat* bolmaly diýen pikirdi. Men özlerini dünýäde in oňat kulinar, şatda in oňat biznesmen, Balykçylaryň Milli Ligasynda in oňat balykçy bolmaly diýip oýlaýan adamlara düş gelýärin. Olar özlerini kabul edip bilmegi başarmak we olary başgalar hem kabul etmekleri üçin bu hyjuwa gaplanan. Mesele eger siz özüňizi kabul etmek üçin öz işiňizde in oňat bolmaly bolsaňyz, onda bütün ýurtda diňe bir sazanda ýa-da bir talyp, satyjy haçandyr bir wagt özüni kabul edip biler.

Birinji beýsbol ligasyndaky ýaş top oklaýjydan: „Näme boldy?“ diýip soradylar. Ol: „Birinji yzyna gaýtaryjyny şu gün gördüm, ol men dördünji synpda okaýarkam «Red Soksda» oýnamaga başlapdyr. Men oňa birinji gezek oklanymda, bütün ömrümdäki in güýçli we çalt topumy okladym“ — diýdi.

„Soň näme boldy?“

„Ol haçanda top deňinden geçende oňa tükürdi“.

Bu täze oýunçy bela galdy. Onuň özüni hormatlamagy ýagdaýa bagly boldy. Ýetginjekleriň arasynda ol uly, wajypdy. Yzyna gaýtaryjylar ony kyn alyp beriji hasap edýärdiler. Emma haçanda forma çalt üýtgedilenden

soň ol ýetginjeklerden Birinji liga geçdi, onuň güýçli top oklamasy hem, onuň özi hem ýeňlişe sezewar boldy.

Şeýle görnüşde ýaşamaga taýýarlanmak bilen (köpümüz taýýarlanýarys hem), siz öz öňüňizde hemişe we hemme zatda iň oňat bolmak zerurlygyny goýýarsyňyz. Ýogsam biziň birimiz bir işi oňat diýýäris, başga bir işi onçakly däl. Şonuň üçin hem eger biz ýagdaýa bagly bolsak, bize özümiz baradaky pikir bilen göreşmek gerek bolar.

Hudaý biziň şeýle ýaşamagymyzy isläp bilermi? Elbetde, ýok! Resul Pawlus şeýle diýýär: „Her kim öz işini derňäp görýär“. Näme üçin? „Her kişi öz işini derňesin. Onsoň onuň başga biri hakda däl-de, özi hakda magtanjy bolar“ (Galatýalylar 6:4). Hudaýyň söýgüsi we biziň kabul edilmegimiz aýratyn bir zähmeti talap etmeýär, Ol biziň özümize edil şu nukdaýnazardan seretmegimizi isleýär.

Eger-de men konferensiýada özüme Hudaýyň beren bar zehinini we ukybyny ulanmak bilen çykyş edip yhlas eden bolsam, ýene baş-on oratoryň menden hem oňat çykyş etmegi meni alada goýmaýar. Men myhmanhana, öz otagyma gaýdyp gelip: „Berekella, jenap Makdawell! Siz maňa ýaraýarsyňyz! Siz Hudaýyň şöhraty üçin özüňize berlen zady aldyňyz we eliňizden gelenini etdiňiz“. Haçanda sizde özüňize sagdyn baha bermeklik bolanynda siz muny edip bilersiňiz. Haçanda men wajyp zatlara degişlilikde öz elimden gelenleri etmesem, onda men özümden nägile bolardym.

Nämeleriň wajyplygynyň ölçegi bolup biler? Hudaýyň diýýänleri wajypmy? Siziň maşgalaňyz näme diýýär? Siziň dostlaryňyz? Siziň özüňiz? Biz öz durmuşymyza elimizde baryny etmegimiz hökman bolmadyk ýagdaýlaryň hem seýrek bolmaýandygyny ýatdan çykarmaly däl. Käbir adamlar iýmiti taýýarlamaklyga öz bar yhlasyny siňdirýärler, men oňa garşy däl, aýratyn hem haçanda olar meni nahara çagyranlarynda. Emma olar her bir ertirlige, agşamlyga ýa-da buterbroda şeýle uly üns berseler, onda olar tizden iýmit taýýarlamak sebäpli garyp düşerler. Biz hakykatda talap edýändigini sebäpli maksimum güýji ulanmalydyrys.

Maňa haçanda meni Hudaýyň şu bolşumda meni söýýändigini ýadyma salanymda muňa düşünmek ýeňil düşdi. Haçanda men Isa Mesihiň ýanyna gelip, Oňa öz Halasgärim we Hudaýym hökmünde garanymda, Hudaýyň meni şu bar bolşumda söýýändigini we kabul edýändigini mesihi ylmynda göz ýetirdim. Hudaý meni ähli ýetmezçiliklerim, ýalňışlyklarym bilen bile kabul etdi. Şeýlelik bilen, meniň özümiň kabul edilmegim logiki esasa eýe bolýar.

Haçanda siz oňat iş edeniňizde, hiç kim bilen ýaryşmaýansyňyz we özüňizi Hudaýyň ýaradyşyça bahalandyryp bilersiňiz. „Balamutyň hatlarynda“ K. S. Lýuis ýazýar: „Ahyrky netijede Hudaý adamy öz peýdasyna öňden görüjilikden erkin görmek isleýär, ol öz zehinine

hem, goňşusynyň zehinine hem edil günün dogşuna, pile ýa-da suw şaglawugyna guwanyşy ýaly deň, adalatly guwanmagyny isleýär. Ol her bir adamyň ähli jandarlary (şol sanda) özüni hem ajaýyp hem şöhratly zatlar hökmünde kabul etmegini isleýär“.

Muňa aň ýetirmegim meni beýleki adamlaryň kabul etmegiň gapysyna getirdi. Haçanda olar nämendir bir zady subut edenlerinde men olaryň ukyplaryny ýazgarmaly däl. Men başgalary edil meni Hudaýyň kabul edişi ýaly kabul edip bilmeli. Men özümi Joş Makdaweli şu bolşumda kabul edişim ýaly meniň aýalym, Dotti hem meni şu bolşumda kabul etmegine ynam edip bilerin. Dotti meni bar bolşum ýaly kabul eder. Şonuň üçin hem men oňa açylyp we ähli hereketlerimde we gürrüňlerimde hakykatdan hem erkin bolup bilerin.

Hakyky söýgi bilen söýmek

Özüne sagdyn garaýşy edinmegiň başga usuly (has dogrusy, Hudaýyň sizi görşi ýaly görmeklik) — bu söýginiň ugradyjysy bolmak. Ybadathananyň şu günki günde mätäçliginiň biri mesihileriň biri-birine we olary gurşap alan dünýä Hudaýlykly söýgini görkezmekleridir.

Bir gezek maňa üç sagada çeken, „Pleyboý“ žurnalyny döredijileriniň biri bilen telewizion çekeleşige gatnaşmak miýesser etdy. Ol her hili ýagdaýdaky ahlak kadalary baradady we erbetlik hem, gowulyk hem bolmaýar, her pursatda ýagdaýyň özi nähili bolmalydygyny öwreder diýip çak edýärdi. Başga söz bilen aýdamynyzda, haýsydyr bir kesgitli ýagdaýda oňat ýa-da erbet ýok, her bir ýagdaýa düşeniňde-de siz „özüňize dogry görnüşi ýaly-söýgi boýınça“ hereket etmeli.

Bu pikiriň tarapdarlary Rimliler 13:8-de berlen filosofiýany getirýärler: „Biri-biriňizi söýmekden başga hiç kime bergili bolmaň, sebäbi kim başgany söýýän bolsa, kanuny berjaý edýändir“. Emma olar hiç wagt 9-njy aýatda, Pawlusyň: „zyna etme“, „öldürme“, „ogurlama“, „özüňi zadyna göz dikme“ diýen ýerine baryp ýetmeýärler.

Bu nämäni aňladýar? Bu bize özüimizi söýýän Hudaýyň wagyz edýändigini aýdýar. Injiliň bütin dowamynda Ol biziň söýgümüzü aňladýan hereketlerimiziň düýpli esasa eýe bolar ýaly duýduryşlar berip gelýär we haçanda Ol „biri-biriňizi söýün“ diýende haýsy hereketiň söýgüli boljakdygyny men bilýärim. Eger siz birini hakykatdan hem söýýän bolsaňyz, onda siz ony öldürmersiňiz we ondan ogurlamarsyňyz.

Haçanda kimdir biri maňa: „Eger birini söýýän bolsaň, şonuň bilen jyns gatnaşygynda bolmaly“ diýip aýtsa, men size hakykaty aýdyp biljek, eger bu är-aýal gatnaşyklarynda bolmasaňyz we siz ol adamy ýürekden söýýän bolsaňyz, onda siz beýle etmersiňiz. Bu hakyky söýgi

bolmaz. Hudaý bize her pursatda dogry gelýän kesgitlemäni tapmak üçin söýmegi ündemeyär. Ol biziň üçin söýgüni Birinji Korintoslylarda, On tabşyrykda (Çykyş 20) we бүтін Injilde kesgitleýär.

Ynamly duýgy düşünjesiniň esasynda söýginiň ýoldaşy bolmaklygyň ýatda galyjy mysaly „Eastern Airlines“ awiaýolunyň stýuardessasy görkezdi. Soňky on sekiz ýylyň içinde men takmynan 5000 uçuş etdim, şonuň üçin hem men uçarda bolup biläýjek ähli pursatlary başdan geçirdim. Emma men Atlantadan Çikago uçuşdaky ýaly wakany hiç wagt görmändim. Haçanda men birinji klasyň salonyndan geçip, uçaryň yzynda ýerleşýän „göle wagonyma“ tarap ugranymda, men uludan ýylgyryň, bägül çemenini elinde saklap duran stýuardessany gördüm.

„Bu adaty däl“ diýip, men pikir etdim. Alçak adam bolandygym sebäpli, deňinden geçenimde sorap geçdim: „Size bu gülleri ýigidiňiz alyp berdimi?“ Ol şeýle jogap berdi: „Ýok“. „Onda kim?“ „Meniň özüm!“. Geň, şeýle gerek? Men näme diýjegimi bilmedim we öz ýerimde oturdym.

Men onuň jogaby barada oýlanman durup bilmedim. Ol meni şeýle bir gyzyklandyrdy welin, men entek uçar terminaldan sowlup ýetişmänkä onuň ýanyna bardym we tanyşlyk berdim. Onuň mesihidigini bilip, men şeýle diýdim: „Men size örän şahsy soragy berip bilerinmi? Näme üçin siz özüňize munça güli aldyňyz?“

„Sebäbi men özümi söýýärin“ - diýip, ol jogap berdi.

Oýlanyp görüň, özüni söýýändigini üçin ol özüne bägül çemenini satyn aldy!

Gülleriň çeper dilliligi

Indi bolsa sorag bermäge rugsat beriň, siz haçan hem bolsa bir wagt özüňize gül satyn alypmydyňyz? Köp ýyllaryň dowamynda men öýümden, aýalymdan, üç gyzymdan we ýeke oglumdan uzakda ýeke gijeleri örän köp geçirdim. Haçanda men ştat lektory wagtymda, meniň üçin iň agyr gijeleriň biri Täze Ýyl gijesi boldy. Men edil Täze Ýyl gijesi öýden gitdim we Birleşen Ştatlarda syýahat edip, Täze Ýyl konferensiýalarynda çykyş etdim. Gündiz leksiýa okaýardym, gijelerine bolsa ýola düşýärdim. Soňra indiki gün gündiziň dowamynda leksiýa okap, gije ýene ýola rowana bolup, Täze Ýylyň öňüsyrasy Kaliforniýa ştatynyň San-Hose şäherine bardym.

Soňky on döpt ýylyň on üç ýylynda ähli zat gutarandan soň, men her ýyl saklanýan we kimdir biri sataşyp, plýažyň golaýyndaky myhmanhana alyp gidýän, Oranj-Kauntidäki Jon Ueýn aeroportuna uçdum. Meniň aýalym we çagalarym Bostonda aýalymyň ata-enesiniň öýündedi. Men ruhy, fiziki we ahlak taýdan ýadawdym we men dynç alýardym.

Birnäçe ýyl mundan ozal, meni leksiýa möwsümi gutarandan soň, Don Ueýn aeroportunda, meniň bilen birmäçe kitaplary ýazan Don Stýuart özüniň „Honda Siwik“ maşynynda garşy aldy we biz uly ýol bilen barýardyk. Laguna-Biçe giren ýerimizde biz üsti gülden doly ýük maşynyňyň deňinden geçdik. Men Dona saklanmagy haýyş etdim we ol ýoluň ortasynda saklady. Men oňa gapdala geçip saklamagy haýyş etdim we maşyndan düşüp, ýük maşynyňyň ýanyna bardym we baş topbak güli aldym.

Siz haçanda bolsa bir wagt baş topbak gül bilen „Honda Siwik“ maşynyňa münmekçi bolup gördüňizmi? Aýratyn hem hiç kim size gapyny açmadygynda. Ine, men ýoluň ýakasynda şol güller bilen durun we Don maňa hiç zat diýmän seredýär. Soňra ol şol pursat näme pikir edendigini gürrüň berdi: „Ine, Joş Makdawell, mesihi lektory, onuň aýaly Bostonda, Täze Ýyl ýetip gelýär we ol myhmanhananyň nomerine baş topbak gül bilen barýar. Bu gyzykly!“

Birnäçe wagt dymandan soň ol haçanda kiçi ýola öwrülenimizde, şeýle diýdi: „Sen näme üçin gül satyn aldyň?“ Meniň şeýle diýesim geldi: „Ol seniň işiň däl“, emma men ony etmedim. Men oňa özümiň ýadandygymy aýtdym we şol ýagdaýda şeýtan meniň durmuşyňa aralaşmagy söýýär. Oňa meni ýolumdan sowmak, Hudaýdan we kynçylyklary ýeňmegimden daşlaşdyrmak ýaraýar.

Men şeýle diýdim: „Don, men bu ýerde dört günümi geçirmeli. Men bu gülleriniň baryny öz otagyma goýuşdyrjak. Bir topbagy balkonda, birini telewizoryň üstünde, ýene birini-gijeki stolikde goýaryn. Haçanda men güllere seredenimde, Hudaý maňa şeýle diýer: «Joş, men seni söýýärim. Men seni kabul edýärim. Edil Atamyň meni söýşi ýaly, men hem seni söýýärim. Joş sen aýratyn». Men gülleriniň her toplumyna serederin we Hudaýyň sözlerini eşiderin: «Joş, sen gymmatbahaly, Men seni Özüme meňzeş edip ýasadym. Sen ýeke-täk». Men şol Täze Ýyldan soň güllere öňki seredişim ýaly seredip bilmedim.

Sonuň üçin hem men ýene bir gezek sizden sorajaryn, siz haçanda bolsa bir wagt özüňize köp gül satyn alypmydýňyz? Söýginiň syrny bilmek üçin söýgüde, nikada, jyns gatnaşyklarynda köp zatlara ýetmek üçin size „şol adam“ bolmagyňyz gerek. Muňa ýetmegiň ilkinji şerti bolsa özüňe sagdyn baha bermek bolup durýar. Eger-de siz oňa ynanmagy we ony kabul etmegi isleseňiz, Hudaýyň siz üçin döreden hakyky barlygy siziňki bolup biler.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Hudaýyň sizi ýaradyşynda size näme ýaraýar?
Siz haýsy tarapdan ýeke-täksiňiz?
Siz özüňizi Hudaýyň kabul edendigini nireden bilýärsiňiz?
Siz, söýginiň baş ýol beletçisi bolmak üçin, şu gün ýa-da ertir näme edip bilersiňiz?

Başga çeşmeler:

Birkey, Verna. *You Are Very Special*. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1977.

Narramore, Bruce. *You're Someone Special*. Grand Rapids: Zonder-van, 1980.

4. Goý, sözleşmek arassa bolsun

Öz gatnaşyklaryňyzdan nämeler getirýändiginiň barada oýlanyp görüpmediňiz? Siziň ýoldaşyňyz näme getirýär?

Haçanda iki adamy özara gatnaşyklar baglanyşdyranda (aýratyn hem nikada), olaryň ikisi hem şahsy geçmişi, medeniýetini we sözleşmek endigini getirýär. Iki dürli durmuş ýasaýşy, iki dürli durmuş tejribesi we ykballar bir bütewilige öwürülýär. Emma jübütleriň her biri sözleşmek we başga düşünmek endigi bolmasa, lezzet beriji ýakynlyk bolmaz. Ýoldaşyňyň ukybyny hasaba alyp sözleşmeklik „şol adam“ bolmaklygyň esasy talaplarynyň biridir.

Sözleşmegi oňarmazlyk şu günki är-aýallar tarapyndan psihologlaryň we terapewtleriň diňleýän arzlarynyň biridir. 730 sany öz işine ökte konsultantlaryň nikanyň meseleleriniň soraglarynyň netijesine seretmeklerinde diňe özara sözleşmekligiň bozulmaklygy sebäplidigini anykladylar.

„Aýallar üçin öý žurnaly“ 30000 aýaldan sorag geçirmek bilen, pul ýetmezçiligi ýa-da başga bir meselelere garanda sözleşmekde kanagatlandyrylmazlyk meselesidigini anyklady. Öwreniji Terri Şuls şeýle ýazýar: „Köp aýallaryň özlere ýoldaşy fiziki taraplaryna seredip saýlaýan hem bolsa, olaryň köpüsi özara sözleşmekligi has wajyp saýýarlar“. Şeýle akyllý aýallar üçin jynsy özüne çekijilikden, fiziki artykmaçlykdan we şansdan, sözleşip bilmek ukyby has ýokarda durýar.

Durmuşa ukyply, hemme taraplaýyn doly nika gurmak öz duýgularyny biri-biri bilen paýlaşýan, biri-birine açyk aýdysyp bilýän jübütlere başardýandygyny barlaglar görkezýär. Dargan nikalaryň esasy meselesi jyns gatnaşyklarynda däl. Ol sözleşmek ýetmezçiliginde jemlenýär.

Doktor Mark Li on bir ýurtda edilen barlaglary seljermek bilen, „iň bagtly nikalaryň diňe öz aralarynda köp sözleşmegi başaryan är-aýallaryň arasynda bolýandygyny görkezýär“. Maşgala meselelerine seretmek boýunça maslahatçy hökmünde, Li şeýle belleýär: „Nikada ösýän kynçylyklaryň biri özara daşlaşmak bolup durýar. Ortaça, bir ýyl bile ýaşasan maşgalada är-aýal her hepdede otuz ýedi minudyny ähmiýetli, şahsy gürrünlere bagyşlaýarlar elbetde, munuň örän azdygyny biz bilýäris“.

Aýrylyşmagyň meseleleri we maşgala kanunçylygy boýunça 28 ýyl iş tejribeli tanymal adwokat Herbert A. Glibermandan öz söhbetdeşliginde aýrylyşmagyň iň esasy sebäbini aýtmagyny haýyş etdiler. Gliberman şeýle jogap berdi: „Birinji ýerde durýan sebäp bu öz ýoldaşyň bilen açyk gepleşip bilmezlik we öz ýoldaşyňa iň oňat dostuň hökmünde seretmezlik... Men köp adamlary biri-biri bilen däl-de, biri-biriniň üsti bilen sözleşýärler diýip hasap edýärim...“.

Leo Baskalya nika soragnamalaryny 1 000 adama ýollady we „Ýu-Es-Eý-Tudeý“ gazetinde şeýle habar berdi: „Soralanlaryň azyndan 85 göterimi, gatnaşyklary saklamagyň wajyp görkezijisi iki adamyň öz aralarynda ýürekden sözleşmegi başarmagy bolup durýar diýip hasaplaýarlar“.

Setona Holla uniwersitetiniň sosiology, Linn Atuoter, aýallar nikadan daşary gatnaşyklary has çuň duýgy gatnaşyklaryna ýetmek üçin açýarlar diýýär. Ol aýallaryň fiziki lezzeti we dürüligi möhüm hasaplaýan hem bolsalar, erkeklerden tapawutlylykda olar diňe jyns gatnaşyklary üçin roman döretmeýändigini täze barlaglaryň görkezendigini belleýär. „Köplenç erkekler öz aýallary başga göwün bermezligi üçin näme etmelidigini, menden sorayarlar,“ — diýip, Atuoter aýdýar. Men: „Olar bilen köpräk gürründeş bolmagy maslahat berýärim“. Atuoter bilen ylalaşyp, köp aýallar her bir gatnaşykda duýgudaş sözleşigi iň oňat baýrak hasaplaýarlar.

Gürründeş bolmak — bu biri-biriňe göz ýetirmek üçin esasy usul bolup durýar. Adamyň sözleşip bilmek ukyby näçe ösen bolsa, iki jübütiň hem gatnaşyklardan aljak lezzeti şonça-da çuň bolar. Bile ýaşayan iki adamda örän tiz tapawut ýüze çykýar. Eger bu tapawut ara alyp maslahatlaşylmasa çolaşyklyga we düşünişmezlige getirer. Muny hatda resul Pawlus we onuň ýoldaşy Warawwa hem başdan geçiripdirler. Görnüşi ýaly, olar Mark Ýahýanyň gaçmagy barada öz duýgularyny aýdymadyk bolmaga çemeli. Muňa haçanda göz ýetirilende bolsa, düşünişmekligi gözlemek eýýäm giç bolupdy.

Dilden sözleşmek

Sözleşmek näme? „Rendom Haus“ sözlügi bilen ylalaşyklykda „bir zady habar bermek, ýa-da pikirler, duýgular, habarlar we ş.m. hat üsti bilen, dilden we ş.m. alyşmagy aňladýar“. Maşgalada sözleşmek baradaky köp kitaplaryň awtory, maşgala meseleleri baradaky maslahatçy doktor Norman Raýt ýönekeý kesgitlemäni hödürleýär: „Sözleşmek — başga biri bilen habarlary alyşýan (dilden aýdylan ýa-da dilden aýdylmadyk) ýagdaý, şeýlelik bilen beýleki siziň näme diýýändiginiňe düşüňär. «Geplemek», «diňlemek», «düşünmek» — bularyň bary sözleşmek ýagdaýynda bolup geçýändir“.

Sözleşmek — bu başga biri bilen özüni paylaşmak bolup durýar. Şeýle özara gepleşik şu günki günde är-aýallaryň arasynda *örän wajyp* hasaplanýar.

„Haçanda iki adam öz durmuşynyň manysy barada biri — birine habar berende, olar biri — biriniň durmuşynda, diňe oňa ukyply bolan ähmiýet bilen gatnaşanda, gepleşik bolup geçýär“ diýip, Duaýt Smoll ýazýar.

Sintiýa Doýç „Dymma ýoldaşyňň howplylygy“ makalasynda şeýle ýazýar:

Söz alyşmak üçin iki ýoldaş gerek. Eger ikisiniň biri muny islemese, gürründeşlik bolup biler, emma sözleşmek däl. Kynçylyklar barada sözleşmek — bu adamlary özlerini goragsyz duýmaga mejbur edýän kyn ýagdaýdyr. Emma kynçylyksyz, olary aýdymazdan gatnaşyk bolup bilmez — bu olary çözmegiň usulydyr. Eger ýoldaşlaryň biri muňa gatnaşmaga çözgüt bolmaz we mesele kynlaşyp başga derejelere ýetip biler. Bu taraplaryň biri aýdylýan soraglary seljermekden hemişe tutanýerli ýüz öwrende bolar.

Haçanda taraplaryň biri sözleşmekden ýüz öwrende, ikinji adamda hem sözleşmek hõwesi gaçýar we kesgitli wagtyň dowamynda ikisinde-de birek-birege bolan gahar, ýakymсызлык we ýat bolmak duýgulary dörär. Köplenç, esasy meselede düşünişilenden soň, beýleki ownuk kynçylyklary hem ortadan aýrmak zerurlygy ýüze çykýar. Ýürekden, gürründeş bolmak örän näzik zat bolup, özüne diýseň çäýe çemeleşmegi talap edýär. Eger ol bozulsa, ýerine diklemek örän hupbatly, hysyrdyly iş bolýar.

Köp adamlar öz nukdaý nazaryny tassyklatmak maksady bilen gürründeşligi söz alyşmak hasaplaýarlar. Emma manyly söz alyşmak iki bölümden durýar: geplemegi we diňlemegi başarmakdan. Bu günki inkär edilen är-aýallaryň ýagdaýy köplenç diňlemegi başarmakdyr.

Hudaýyň bize iki gulak we bir agyz bermeginden akylly irlýandlylar şeýle parasatly netije çykarypdyrlar: Biz aýdanlarymyzy iki esse diňlemeli. Ýakup şeýle ýazýar: „Her adam eşitmekde çalt, geplemekde assa, gaharlanmakda assa bolsun“ (Ýakup 1:19) we şu aýdylanlara ýaň bolup Şekspiriň şeýle sözleri bar: „Hemmeleri diňle, emma az adam bilen gürleş“.

„Çalt eşitmek“ söz düzümi „ünsli diňleýji bolmagy“ aňladýar. Emma köp adamlar gürlände, özlerini oňaly duýýarlar. Olar öz hususy tekliplerini tassyklamak bilen özüni ynamly duýýarlar we başgalaryň pikirlerini diňlemeyärler. Öz — özünden peýda bolmaýan diňlemek endigi köpler üçin sözleşmegiň kyn sepgidi bolup durýar.

Köp gepleýänler, goranyň!

Haçanda adamlaryň gatnaşyklarynda kimedir birine diňlemek ukyby ýetmeýän bolsa, eger wagtynda öňi alynmasa şahsy gatnaşyklara geçip gitjek meselä öwrülýän, kanagatlanmazlyk duýgulary dörrär. Köp gepleýänler (maňa meňzeş) köplenç az diňläp, köp gürleýändikleri üçin günäkär bolýarlar. Öz maşgala durmuşymda bu meseläni men hemişe çözüp gelyärim.

Biz toý edenimizden ýedi ýa-da sekiz aýdan soň Dotti meniň ýanyma çekinjeňlik bilen geldi. Men ondan nämeden öýkelidigini soradym. „Sen meni söýýän dälsiň diýip pikir edýärim“ — diýip, ol boýun aldy.

„Näme? — diýip men gygyrdym, — belki, sen degişýänsiň! Men seni ýer ýüzünde her kimden beter söýýän“.

„Mähribanym, — diýip, ol jogap berdi. Men hakykatdan hem durmuşmyň, maňa gyzykly bolan, «kiçijik» bölejikleri seniň üçin gyzykly dälmiä diýip pikir edýärim“ — diýip ol jogap berdi“.

Wah! Bu ýürege urlan pýçak ýalydy. Men tizden jogap gaýtardym: „Ýok, beýle däl, maňa gyzykly!“

Men näme üçin Dottiniň beýle pikir etmegini düşündirende haýran galdym. „Sen hiç wagt meni diňlemeýärsiň. Haçanda men nämendir bir zady saňa gürrüň bermekçi bolsam sen arasyny bölýärsiň ýa-da başga gürrüňe geçýärsiň, düýbünden başga zat barada pikir edýärsiň. Köplenç diňleýän ýaly görünseň-de, seniň aňň Boliwiýanyň tribunasynda“. Şeýlelik bilen meniň aýalym maňa seýle diýdi: „Mähribanym, haçanda men seniň bilen gürründeş bolanymda sen başga zady pikir edýärsiň“.

Köplenç sagdyn aragatnaşyklaryň görkezijisi onçakly bir ähmiýeti bolmadyk, diňe är-aýal üçin manysy bolan kiçijik frazalaryň köplügi bolup durýar. Men Dotti bilen aramyzdakylary ähli kişi bilen bölüşiş bilmerin, emma haçanda ol bir zat aýdanda meniň pikirim ondan daşlaşsa, ol: „Mähribanym, sen Boliwiýanyň tribunasynda!“ — diýýär. (Men öz iş hereketimi Latyn Amerikasynda, marksistler bilen açyk çekeleşikden başladym).

Bu bolýan zatlardan meniň nähili netije çykarandygymy bilýärsiňizmi? Men hiç haçan adamlary diňlemegi öwrenmändigim sebäpli, özüm bilmezden aýalyma bu zatlaryň gyzyksyzdygyny aňdyrdym. Ol dymalygy öwrenip başlady.

„Öz ýoldaşyňň aýdýanlaryna üns bermek, sylaşygyň görkezijisi bolup durýar — diýip, Riçard Ostin aýdýar. Biz köplenç gürrüňiň sözlerini eşitsekdä onuň näme barada barýandygyny eşitmeýäris. Sözleri diňlemek we aýdylanlaryň manysyna düşünmek bu düýpden başga zatlar“.

Meniň hiç wagt diňlemeklige aňly-başly synanyşyk etmezligim (käwagt bolsa düýbünden synanyşmazlygym) Dottä, onuň aýtmak isleýän zatlarynyň düýbünden maňa gyzykly däldigine düşünmeklige ýol berdi. Ine, şeýdip bu ýoldaşyňyň güýçli höwesini köýdürmek bolýar! Hakykatdan diňlemeklik bu ýoldaşyňa: „Sen maňa gerek! Men seni sylaýaryn!“ — diýmek. Sylaşyk diňlemegi başarmakdan başlanýar.

Diňlemegi başarmak kimedir-birine özüňiziň oňa çynlakaý garaýandygynyzy görkezmegiň usuly bolup durýar; siz oňa göwnübir däl; siz onuň pikirine hormat goýýarsyňyz. Doktor Ogsburger muny şeýle jemleýär: „Açyk gulak — bu açyk ýüregiň ýeke — täk ynamly alamatydyr“. Ogsburger netijeli diňlemegi özüne baha bermek bilen baglanyşdyrýar:

Eger siz meni diňleýän bolsaňyz, diýmek men diňlemäge mynasypdyrn.

Eger siz meni ret edýän bolsaňyz, onda men iňňirdidirin.

Eger siz meniň garaýşyma baha berseňiz we goldasaňyz, onda men nämedir bir gymmatly zady aýdyp biljekdirin.

Eger-de siz meniň düşündirişlerimi we synlamalarymy goldamaýan bolsaňyz, onda maňa aýdara zat ýok.

Eger-de men siz bilen bile bolup bilmesem, özüme baha bermek üçin siziň düşündirişleriňizden peýdalanmaýan bolsam, bir sydyrgyn söz alyşmak mümkin bolup bilmez. Eger-de men siziň men barada näme pikir edýändigiziň barada alada edýän bolsam, diýmek men sizi sözleşikden aýrýpdyrn.

Diňe diňlemek däl.

Size: „Sen meni diňlemeýärsiň“ diýip, jogabyny: „Ýok, men seni diňleýärim“ we soň öz iň soňky aýdan jümläňizi gaýtalanmagyny eşitmek miýesser boldumy? Eger, hawa, onda siz „eşitmek“ bilen „diňlemegiň“ düýpden başga zatdygyna düşüňärsiňiz. Doktor Norman Raýt tapawudy suratlandyrar:

Eşitmek — bu öz şahsy pikirleriň üçin aýdylyan habaryň manysy bilen tanyş bolmak. Diňlemek — gepleýän adama duýgudaşlyk bildirmek, onuň gaýgysyny paylaşmak... Eşitmek — gürrüň wagtynda öz içki pikiriniň barada aladalanmak. Diňlemek — başga adamyň duýgularyna düşünmäge çalyşmak we onuň öz hatyrasyna diňlemek.

„Diňlemek“ — Injil düşünjesinde diňe bir sesleri eşitmegi aňlatman, eýsem ol „üns bermegi“ hem aňladýar. Diňleýän gulagyň manysy, Floridadaky uniwersitetiň sosiologlary Jorj Uorhaýt we Çarlz Holser III ýene bir gezek tassyklaýarlar.

Maşgalaň we dostlaryň bilen söz alyşyp bilmezlik, başdan geçirýän gaýgyly ýagdaýyňyzdakydan hem köp ruhdan düşmeklikde getirer. Barlaglar, köp sanly gaýgyly ýagdaýlardan, eger olar öz aralarynda şahsy jebislikde ýaşayan bolsalar, oňat baş alyp çykyp bilýändigini görkezdi. Siziň aňyşyňyz ýaly, kimiň aýaly ýa-da äri ýok bolsa onuň depressiýa düşmeklige mümkinçiliginiň köpdüğini görkezdi.

Diňläp bilmekligiň dürli derejeleri bar. Doktor Ogsburger öz „Diňlemek we diňlenen bolmak üçin şonçarak raýdaşlyk“ kitabynda her derejä şeýle gatnaşyk berýär:

Adam deliller üçin maglumatlary we anyklaýjy bölekleri, olary öz gerek maksatlarynda getirmek üçin diňleýär we şonuň üçin hem olara hiç hili raýdaşlyk bildirmeýär.

Adam ýüregi awamakda gelip çykýan ýakymlylyk üçin diňleýän bolmagy hem mümkin. Öz ýuka ýüreklişliginden lezzet almak — bu başgalaryň aladasynyň üsti bilen öz ulumsylygyňy köşeşdirmek bolýar. Diňe oňat görmeklik duýgudaşlyk bolup bilmez.

Adam biriniň özi ýok wagtyndaky gürrüňlerini diňlemek bilen, ýok adamyň gürrüňini etmek — gürleşmegiň peýdaly formasy hasaplamak bilen, olaryň arasyndaky agyryny we daşlygy hasda beterleşdirip biler. Bu düýbünden duýgudaşlyk däldir.

Adam süssypeslikden, borçlulykdan, hünärine degişli endikden ýa-da oňat gylyklylykdan hiç hili duýgudaşlyk etmezden diňläp biler. Duýgudaşlyk etmek — bu diňe gulak goýmaklyk däldir. Netijede, endik bolan diňlemeklik, duýgudaşlyk bildir-meklik däldir.

Adam diňe bir bilesigelijilik bilen başganyň şahsy durmuşyna edil açar deşiginden jyklap seretmek ýaly gyzyklanma bilen hem diňläp biler. Duýgudaşlyk — bu geň galmakdan gözleriňi petretmek däl. Gysganç gulaklar we gözler düýbünden duýgudaş bolup bilmez.

Adam ilkinji kömege gelen lukman ýaly „kömek“ bermeklige taýýarlyk bilen her bir dyngy berlen ýerinde özüniň kömegini,

düşünýändigini we goldaýandygyny aýtmak bilen diňläp biler. Kömek etmeklige yzygider alňasamak düýbünden kömek bolup bilmez.

Siziň duýgudaşlyk etmegiňiz ýokarda agzalanlaryň baryny özünde jemlemelidir. Aýdylýanlara ünsli bolmak, ýürekden oňat görmeklik, diňlemekligi dowam etmäge taýýarlyk, haçanda ol gaýgydan ulaldyp gürlände, şahsy gyzyklanmanyň bolmazlygy, ony hakykatda bolşy ýaly görmeklige taýýarlyk, hakykatdan gerekli kömek bermek pursaty dörän wagtynda ýürekden kömek etmeklige aýgtylylyk, bularyň bary hakyky duýgudşlygyň düzüjileri bolup durýar, emma bularyň bary esasy duýgy elementiniň üsti bilen anyklanýar.

Şeýleleik bilen, eger ýanyoldaş diňlemegi başarmaýan bolsa onuň dymmak bilen gutarmaklygy hökman däl. Köp ýagdaýlarda bu gürrüňiň gyzyşmagyna hem getirip biler. Köp adamlaryň näme üçün gürrüňleşmezden gezip bilmeyändigini Joýs Lendorf düşündirýär. Ol aýallary hemişe gürläýän erkeklerden sorayar:

Siz oňa öýlenmezden öň hem ol şeýlemidi? Sizde ol wagtyň geçmegi bilen şeýle boldy diýen pikir döreýärmidi? Käbir aýallar doglan wagtyndan gürläýärler we soň olaryň durmuşynyň her bir bölegi sözleriň uly toplumu bilen geçýär, emma başgalarda tükeniksiz gürrüňlere ulaşmak endigi başga sebäplere görä döreýär.

Köplenç, köp gepleýän adam özüni eşitdirmek üçin gygyrýar. Siz näçe içgyçgynç görünseňiz, näçe köp pallasañyz, näçe köp ite ýa-da telewizora seretseňiz, ol şonça-da köp gürlär. Ol ýitirilenleriň öwezini dolmak üçin gürlär. Siz ony bireýýäm diňlemegi bes etdiňiz we ol muny hemmeden oňat bilýär.

Göwnüňize şu zatlar siziň bilen bolýan ýaly dälmi? Haçan siz öz aýalyňyza şeýle sorag bilen ýüzlendiňiz: „Sen bu barada näme pikir edýärsiň...?“ we (ýa-da) „Şu gün öýdäki ýagdaýlar nähili?“ Siz herwagt özüňiziň şeýle belliklerini edýärsiňizmi? „Mähribanym, belki seniňki dogrudyr?“ Eger-de siziň aýalyňyz özüniň diňlenilmeyändigini duýsa oňa iki mümkinçilik galýar: gatyrak we güýçlüräk gürlemek ýa-da içiňe salyp dymmak. Haýsy bolanda-da bu nika öz ters täsirini ýetirer.

Biziň şeýle ýa-da başgaça sözleşýändigimize düşünmegimiz zerur. Başga söz bilen aýdanymyzda hatda dymmaklyk hem sözleşmek hasaplanýar.

Şonuň üçin hem has ynamlylygyň we ýakynlygyň döremegi üçin gürleşmegi netijeli etmek hasaplanýar. Emma entek biz öz diňlemek endigimizi gowulaşdyrmazymyzdan öň, geliň, netijeli sözleşmegiň ýene bir tarapyňa üns bereliň.

Sözleşmek — azmy ýada köpmi

Gürründeşlik sözleşmegiň ikinji elementi hasaplanýar. Adamlaryň köpüsine diňlemegi ýa-da gürlemegi gowulaşdyrmak gerek bolup durýar. Emma men ýaly şahsy aýratynlyklary sebäpli iki tarapdan hem ösmäge zerur bolýanlar hem bardyr.

Dotti her bir bölejigi hem aýdyşmagy halaýar we ol jikme-jik eşitmeli. Maňa bolsa bu gerek däl. Maňa diňe umumy suratlandyрма gerek. Netijede uzak ýyllaryň dowamynda biziň gatnaşyklarymyzda kanagatlanmazlyk peýda boldy, sebäbi men onuň jikme-jik habar bermek zerurlygyna düşüňip bilmedim.

Bir gezek Dotti maňa şeýle diýdi: „Mähribanym, sen nädogry gürleşýärsiň“. Men: „Men bütün ömrüme şeýle gürledim“ diýip jogap berýärim. Ol: „Ýagşy, emma biz gürleşmeýäris“. Men ondan, nämäni göz önünde tutýandygyny soradym we ol men oňa hiç wagt jikme-jik aýdyp berip, näme bolup geçýändigini düşündirmeyändigimi aýtdy. Örän wajyp konferensiýadan soň ol nähili geçendigi barada sorayar we men ýöne : „O, örän oňat“ diýip jogap berýärim we soň başga gürrünlere geçýärim. Ol ýene bir zatlaryň bolup geçendigini bilýär we anyklap eşitmek isleýär.

Ýene bir gezek ikimiziň hem oňat tanaýan dostlarymyzyň biriniň çagasynyň dogulandygy baradaky habary aýtmagym muňa mysal bolup biler. „Haçan?“ —diýip, ol sorayar. „Bilemok“ - diýip, men jogap berýärim. „Çaganyň agramy näçe?“ Men ýene-de bilmeýärim. „Gyzmy ýa-da oglan?“ „Meniň habarym yok“ — diýip, men jogap berýärim. „Oňa näme diýip at dakdylar?“ diýip, ol ş.m. sorayar. Men öz aýalym bilen ýeterlik derejede sözleşip bilmeýändigime düşüňmeklik ýeterlik boldy.

„Her bir bölejiklere hem üns ber!“ — diýip, men özüme şygar edindim. Men özüm üçin bellikleri etmäge başladym: „Joş, sen aýalyň bilen gürleşen wagtyňda saňa jikme-jik habar bermek gerek“. (Bu biziň başga gatnaşyklarymyza hem oňat täsir etdi). Men indi dostlarymyzyň çagasynyň dogulandygy barada gürründeş bolmaklyga sabyrsyz garaşyaryn. „Haçan?“ „Ikinji günü“ „Onuň agramy näçe?“ „Sekiz funt“ „Gyzmy, oglan?“ „Oglan“ „Adyna kim goýdular?“ „Jim“ we ş. m. Men indi hakykatdan hem oň pikir etmedik zatlarymy ýatda saklaýaryn we men olary Dottä habar berip bilýärim, bu bolsa öz gezeginde biziň maşgala

gatnaşyklarymyzyň oňatlaşmagyna getirýär. Dottä ony söýýändigime düşünmeklige kömek edýär.

Biziň köpümüz üçin bular owunjak zatlar. Başga birleri üçin bolsa duýgularyňy paylaşmak üçin, oňa içinde näme bolup geçýändigine düşünmek üçin möhüm zat. Bu bölüm meni alada goýýar. Men aragatnaşyklar üçin aýratyn temalardan gürründeşlige düşünýän hem bolsam, maňa şu gürründeşlik kynlyk bilen başardýar.

Biz näme üçin känbir ähmiýeti bolmadyk zatlar — howa ýagdaýlary, özüňi duýuşuň we ş. m. barada gürründeş bolmaga çalyşýars. Biziň az sanlymyz öz içimizdäki pikirlerimiz we duýgularymyz bilen bölüşýäris. Emma seýle sözleşmekden gelip çykýan ýakynlyk biziň maşgala gatnaşyklarymyzda we söýgümüziziň sagdyn bolmagy üçin gerek.

Belki siz: „Nädi oňat sözleşmegi öwrenmeli? Oňat diňlemelimi? Oňat gürrüň bermelimi?“ diýip sorarsyňyz.

Yzyny okaň.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Öz ýanyoldaşyňyza siziň aýratyn gatnaşyklaryňyzy aňladýan jümläni ýadyňyza salyň.
- Siz nähili diňleýji hasaplanýarsyňyz? Öz ýanyoldaşyňyza siziň nähili diňleýändigizi suratlandyrmagyny haýyş ediň.
Haçan siz ýa-da siziň ýanyoldaşyňyz öz sözleşişinizi oňatlaşdyrmak üçin wagt taparsyňyz?

5. Sözleşmegi nädip öwrenmeli

Siz indi: „Mende kynçylyk bar ekeni, men indi oňa düşündim. Aýdyň, indi men näme etmeli? Aragatnaşyklar oňatlaşar ýaly meniň nähili sözleşmegimiň gerekdigini öwrediň“ diýýänsiňiz.

Men entek nähili sözleşmelidigini öwrenýärkäm on bir usul bu işde maňa kömek berdi. Men siz olary tizden durmuşa geçirmek üçin ýatda saklarsyňyz diýip umyt etmeyärin. Emma size bu bölümi birnäçe gezek okap çykmak, soň stoluň deňinde ýa-da rakowinanyň üstünden asyp goýmak hatda onuň düzgünlerini göçürüp almak bolar.

Eger siz ýeke bolsaňyz bu düzgünler siziň dostlaryňyz bilen gatnaşyklaryňyzy gowulaşdyrar. Eger siz kimdir birini halaýan bolsaňyz, onda size bu düzgünleri tizden ulanmak gerek bolar.

Siziň nikada durýanlaryňyzyň maşgala durmuşyňyzy düýpgöter gowulaşmagynda bu düzgünler uly rol oýnar. Köp nikalarda ýakynlyk äraýalyň arasyndaky sözleşikden ýokary ösmeýär, bu elbetde siziň açyk gürrüňe näçeräk hoşeslidigiňize baglydyr. Eger siz ata-ene bolup, bu düzgünleriň ulanylmagy: „Sen meni diňlemeýärsiň“ diýen zeýrenjiň bolmagyny azalдар. (Ýetginjekleriň öz ata-enesine edip biläýjek göwni galmaklygy).

Siz hereket etmäge taýýarmy? Ine, ol düzgünler:

1. Sözleşmegiň üstünde işläň.
2. Diýilýäne boýun bolmagy öwreniň.
3. Başgalara düşünmäge çalşyň.
4. Öz ýanyoldaşyňyzyň gymmatlygyny, mertebesini we ähmiýetini tassyklaň.
5. Jaýdar we ruhlandyryjy seljermäni başaryň.
6. Ynanmagy ulanyň.
7. Gabat gelyän wagta garaşyň.
8. Öz duýgularyňyzy bölüşiň.
9. Başganyň pikirini okamakdan gaça duruň.
10. Soraga hemişe jogap beriň.
11. Dogruçyl boluň.

Geliň, indi olaryň gündelik durmuşda işleýşine syn edeliň. Siz bu düzgünleri biziň durmuşa ornaşdyrmaga synanyşmyzy görüp bileriňiz ýaly, Dotti ýene maňa birleşýär.

1. Sözleşmegiň üstünde işläň

Biziň medeniýetimiziň şygary oňat başaryan işimizi etmek bolardy, emma sözleşmegi başarmak ýöne şeýle peýda bolmaýar. Biziň ählimiz durmuşyň tekepbir barşyndan ýagyrlan bolan, şonuň üçin hem bizden az bolmadyk zähmet we berk kararly bolmaklyga yhlas etmegimiz talap edilýär. Biz Hudaý bilen şahsy gatnaşyklara girenimizden soň, Hudaý biziň depämizden jadyly taýajygyny aýlamaýar. Muňa derek Ol oýlanan zadymyzy ýerine ýetirmegimiz üçin gujur-gaýrat berýär.

Meniň pelsepäm şeýle: eger siz kimdir — biriniň sizden gan akýandygyny bilmegini isleseňiz, onda sizden gan çykmalý. Maňa Dotti gyzykly bolan zatlaryň ählisiniň meni hem gyzyklandyryandygyny düşündirmek üçin öz üstümde köp işlemeli boldum. Munuň öz-özi bolup geçmedi.

Meniň bir endigim — ertirlik wagtynda gazet okamak. Biziň bile ýaşap başlamagymyzyň başynda men şeýle edýärdim. Emma haçanda, Dotti ertirlik edinilýän saçagymyzyň gürründeşlik üçin ajaýyp ýerdigini aýdanyndan soň men ol endigimden el çekdim. Men saçaga tarap ýönelenimde özüme görkezme berip başlaýaryn: „Indi, Joş, ýadyňda sakla, sen aýalyňy diňlärsiň“.

Haçanda Dotti meniň ýanyma kabinete geleninde men, adatça: „Häzir däl, mähribanym! Men örän işli“ — diýerdim. Emma sözleşmegiň üstünde işlemeklik başga jogaby talap edýär. Indi meniň näme bilen meşgullanýandygyma garamazdan, haçanda Dotti ýanyma gelende men oňa tarap öwrülip, onuň aýdýanlaryna ünsümi gönükdürmeklige çalyşaryn. Men bu endigimi ösdürmek üçin özüme şeýle diýýärim: „Men öz aýalymyň diýýänlerini diňlärin we onuň ähli soraglaryna jogap bererin“.

Hemişe öýden daşda bolanymdan soň men öýe edilýän jaňlaryň näçä durýandygyny oňat bilýärim. Emma men öýde galan adama syýahata gidene ýanyoldaşyndan hem has kynrak düşýändigine-de düşýärim. Dotti, mümkin şu gün öýde bolan bir wakany meniň bilen bölüşmek üçin garaşandyr. Men bolsa: „Mähribanym, bu daşdan edilýän jaň. Men haçan öýe dolananymda aýdyp berersiň“ diýýän.

Şeýle jogap Dottiňiň açyklyga we sözleşmäge höwesini derbi-dagyn eder. Şonuň üçin hem men özüme: „Joş, haçanda Dotti jogap berende, sen işler bilen meşgullanmagyňy bes edersiň“. Sen: „Bu gün näme

boldy?“ diýip sorarsyň we onuň öz pikiri hem-de gerek zatlary baradaky aýdanlaryny ünsli diňlärsiň. Indi öýe jaň etmek maňa gymmat düşýär — ýöne ol meniň iň oňat maýa goýumlarym.

Bir gezek men giden ýerimden dolanyp gelenimde, Dotti meni bagryna basyp: „Saňa köp sag bolsun aýdýaryn“ diýdi. Men: „Näme üçin?“ diýip soradym. „Meni diňleýäniň üçin“ — diýip, ol jogap berdi. Men hakykatdan hem diňlemäge çalyşýardym we bu ähli gatnaşyklarymyzda öz miwesini berdi. Indi Dotti öz aýdýanlarynyň meniň üçin hem wajypdygyny *bilýär*.

Eger siz durmuşa çykmak ýa-da öýlenmek isleseňiz, başga zatlar bilen birlikde diňlemek döredijiligini hem özleşdirmeli bolarsyňyz, bu bolsa zähmeti talap edýär. Men özüme şu maslahaty has öňräk bermeklerini islärdim.

2. Ylalaşmagy öwreniň

Sagdyn maşgala gatnaşyklary — almagy hem bermegi başarmagy talap edýän ýagdaý, aýratyn hem gürrüň sözleşmegiň dürli görnüşleri barada barýarka. Her bir adama öz-özünü bilen erkin bolmaklyk talap edilýär, emma özgäniň isleglerine hem uýgunlaşmaly. Bir görnüş beýlekiden hökmany suratda oňat bolmaly däl, sebäbi her adamda sözleşmeklige bolan zehin dürli hilidir we sözleşmäge tejribesi bolan adam haçan başgaça bolmalydygyny özi bilýändir.

Meniň öň belläp geçişim ýaly, Dotti bilen meniň her bir kiçijik detallara degişlilikde başgaça garaýyşlarymyz bar. Belki barha ösýän kanagatlanmazlyk duýgusy size mälimdir. Dottiniň aýdyşy ýaly: „Joş, dessine gepiň manysyna ýetmegi halaýar. Ol faktlary bilmek isleýär. Oňa esas gerek. Maňa özümde teatralyga ýykgyň etmekligiň bardygyny aýtdylar. Öz şahsy ýagdaýymdan çen edip aýdýaryn. Haýsydyr bir taryhy gürrüň bermeklik surat çekmäge çalymdaş döredijilik eseri bolup biler.

Surat çekilýän üç aýakly stoljyga reňk ussasynyň walik guraly bilen işlemäge barmaýarlar. Siz bölekleri biri — birine sepläp gidýärsiňiz. Şonuň üçin hem gürrüň berýärkäm, men hakykatda, dramalaşdyrmakçy bolmaýaryn. Men diňe sahnany kesgitlemeklige, atmosfera we ton bermeklige çalyşýaryn.

Joş bilen är-aýal bolup ilkinji ýaşap başlan günlerimizde meniň sözleýiş äheňim ony haýrana goýandyr diýip pikir edýärim. Ol sessiz: „Esasy ýerini aýt!“ diýip gygyrýan ýalydy. Ahyrsoňunda ol: „Bu taryhyň esasy ýeri nämede?“ diýip soraýardy. Men bolsa: „Bilýärmiň. Sen meniň aýdyşymy diňlemeli bolarsyň. Bu meniň taryhym“ — diýip jogap bererdim. Ol soňlugy bilen gürrüňlerdäki jikme-jikligiň meniň üçin möhümdigine düşündi.

Men hem nikada biri-biriň bilen ylalaşmagyň örän wajypdygyna göz ýetirdim. Men häzir biziň ikimiz hem biri-birimiziň zerurlygymyzy kanagatlandyrmagyň üstünde zähmet çekýäris diýip pikir edýärim. Ol her bir bölegi ýatda saklamaga çalyşýar we men gürrüň berenimde çydamlylyk bilen giňişleýin gürrüňi diňlemäge çalyşýar. Men hem öz gezegimde gürrüňlerimde has çintgäp durmazlyga, jemleşdirip aýtmaga, duýgularymy ýygşyryp, diňe esasy zada geçip ony kösemezlige çalyşýaryn.

Ikimiziň hakykatdan hem sözleşiş äheňimiz her dürli, bilelikde biz biri-birimizi doldurýarys. Biriniň güýji beýlekiniň güýji bilen deňleşdirilýär. Joş hem, men hem endik etmegi öwrendik. Bu biziň dünýägarayşymyzy giňeltdi we men nikalaşan iki adam üçin möhüm zat diýip hasap edýärim. Siz dürli zatlary dürli hili edýärsiňiz; zatlary dürli hli görýärsiňiz; siz başgaça gürleşýärsiňiz.

Meniň üçünji çagam Keytide göwreli bolmagym muňa mysal bolup biler. Çagalarymyz Kelli we Şon dogulanyndan soň biziň ikimiz hem ýene bir çaga gerekdigini bilýärdik, emma çaga meniň göwramde garaşanymyzdan has ir galdy. Men muny ilkinji gezek duýan wagtymda Joş öýden daşdady. Men onuň begenjegini bilýärdim, emma onuň şol wagtky berk grafigini bozasym gelmedi. Men muny telefon bilen oňa habar edip bildirdim. Şonuň üçin hem entek öz ýagdaýyma gutarnykly göz ýetirýänçäm, oňa aýtmagy soňa goýdum. Men bularyň baryny birnäçe günün dowamynda özümde saklap gezmeli boldum.

Men bu täzeligi Joşa ýetirmek üçin kiçiräk bir poema düzdüm we onda meniň göwreliligim biraz başgaçarak edip ýañzydylýardy. Men ony tä in soňky setiri okamazdan aýdylýan zatlaryň manysyna düşünişip bolmaz ýaly edip ýazdym.

Şol wagtlary biz Tehasda ýaşap antikwariat almak we satmak bilen meşgullanýardyk. Joş Kaliforniýadady we meniň oňa San-Bernardino jaň etmegim uly antikwariat satylmagynyň baş minut ön ýanynda boldy. Men: „Men seniň bilen gürleşmeli“ — diýdim. Ol: „Ýagşy, emma meniň wagtym örän az. Olar baş ýüz adam bolup gapyny açmaklyga garaşýarlar we girmäge taýýar“ — diýdi. Men oňa bir zat okajakdygymy aýtdym we ol eger men çaltrak okasam diňlejekdigimi aýtdy.

Men poemany okamaga başladym we ol ortasynda meni bölüp: „Ýekeje sekund, bu kimiň goşgusy?“ diýip sorady. Men oňa ýekeje minut sabyr edip diňlemegini haýyş etdim. Ol ýene iki gezek meniň okamagymy bölýär: „Dursana, sen näme barada aýdýaň? Kimiň çagasy?“ „Hiç zat diýme. Sen bütün poemany soňuna çenli diňlemeli“ diýip, men erjellik bilen dowam etdim.

Ine, ahyrsoňunda ol *ikimiziň* çagamyzyn boljakdygyna düşündi. Eger muny Joş habar bermeli bolanynda: „Men göwreli. Biziň iýunda

çağamyz bolar“ diýip aýdardy. Emma maňa töwerekden aýlanyp, suraty çekmek, atmosferany döretmek we bularyň baryny özüňe çekiji edip guramak gerekdi. Men ony gaty aljyratdym. (Belki ol gutaranymdan soň begenendir). Bu meniň käbir wajyp zatlary habar berşim we maňa şeýleligime hem galmak gerek. Birnäçe minutlap oňa kyn düşen hem bolsa ol diňledi we bu meniň üçin köp zada durýar.

Köplenç, men onuň pikirleniş usulyna endik edip, örän çalt aýdyp beryärim. Başga wagtlarda men şeýle diýýärim: „Saňa ähli zady diňlemek gerek. Men bu taryhy özümçe aýdyp bererin!“ diýýärim. Bu almak we bermek, nika şeýle hem bolmaly. Bu ony bagtly edýänleriň bir bölegidir.“

3. Başgalara düşünmäge çalşyň

Siz öz boýdaşyňyz bilen, siz oňa yhlas bilen garaýan wagtyňyzda ol sizi ýarym kwartal aňyrdan gözläp ýörer ýaly, şäheriň ortasyndaky binanyň ýanynda sataşmaklygy belleşipdiňizmi? Siziň göwnüňize siz oňa anyk düşündirdiňiz, emma ol size anyk düşünmedi. Ýaňy-ýakynda meniň dostlarym aýalynyň ata-enensini Los-Anjeles aeroportyna alyp bardylar. Haçanda aeroporta golaý gelenlerinde meniň dostum aýalyndan sorady: „Garrylary ugradylýan zala çenli alyp barmalymy?“ Ol ýol hereketine şeýle bir üns berdi welin oňa aýaly maşyny goýmak barada bir zatlar diýen ýaly boldy we ol aýaly ilki maşyny goýmaly diýdi diýen netijä geldi.

Sürüp girenlerinde aýaly duralgadaký dürli maşynlary görkezip bir zatlar diýdi we ol ony aýalynyň maşyny goýmak islegi diýip düşündi. Emma haçanda ol maşyny duralga gönükdirende aýaly garşylyk görkezdi.

„Indi terminala çenli bu agyr ýükleri özümiz alyp barmalymy“ diýip, ol gatyrgandy.

Biraz sene-mene edişilenden soň ol özüniň duralgadan gidip ugradylýan zala aýlanyp barmagyny, aýalynyň bolsa maşyny duralgada goýup gelmegini makul bildi. Haçanda aeroportdan yzyna gaýdanlarynda aýalynyň aeroporta ýetip gelyärkäler in soňky sözlemi: „Diňe olary düşürüp, soňra men maşyny goýaryn“ — diýendigi onuň ýadyna düşdi. Onuň aýdanlaryna doly düşünmäge onuň wagty bolmandygy üçin ol aýalynyň aýdanlaryny ters etdi.

Meniň edaralarda duş gelyän kiçijik plakatym şeýle diýýär: „Men bilýärim, siz meniň aýdanlaryma özüňizçe düşnükli hasap edýärsiňiz. Emma siz meniň göz önünde tutan zadyma düşünendigiňize ynamym ýok, ol meniň aýtmakçy bolýan zadym däl“. Ýakynlygy ösdürmegiň we sözleşigiň açarlarynyň biri başganyň düşünmek isleýändigine däl-de onuň ýürekden siz bilen bile aldanýandygyna aň ýetirmek bolup durýar. Şeýle

ýaraşykylyk jübütleriň ikisine-de özara gatnaşyklarda has aýyk bolmaga mümkinçilik berýär.

Başga bir tarapdan, haçanda siz başga biriniň sizi diňlemek ýa-da size düşünmek islemeýändigini siziň özüňizi sylaýşyňyza täsir edýär. Siz örän tiz içiniizi hümmetmäge başlarsyňyz, sebäbi siz özüňizi diňlenmeýändigini, aýdýan zatlaryňyzyň olar üçin wajyp däldigine düşünersiňiz. Siz hiçhili täsiriňiziň ýokdugyna göz ýetirersiňiz we gatnaşyklar tizden howply zona gelip ýeter. Köne ynamlaryňyz we garaşylýan ýakymсызлык siziň bolup geçýän gürrüňleriňize päsgel bermez ýaly has daşrak ýygnaýyp goýlan bolmaly. Biziň meselämiz özgäniň, garaýyşlaryňyzyň dürlüligine ýa-da ylalaşmazlygyňyza bagly bolmazdan, hakykatdan hem eşitmek bolup durýar.

Doktor Norman Haýtyň aýdyşy boýunça: „Gürründeşini kabul etmek siziň aýdylanlar bilen doly ylalaşandygyňyzy görkezmeýär. Has dogrusy, siz ýanyoldaşyňyzyň aýdanlaryndan onuň nämäni duýýandygyna göz ýetirýärsiňiz“. Ol: „Ünsli diňlemek bu başga adama tarap ýöremegi, onuň aýdýan ýa-da aýtmak isleýän zadyna işjeň goşulmaklygy aňladýar“ diýip goşýar.

Isanyň ähtlerine degişlilikde maňa eşitmäge dogry gelen iň oňat bellik: „Goňşyňy edil özüň ýaly söýmek“ (Matta 22:39), Dawut Ogsburgeriň: „Seni edil özümi söýşüm ýaly söýmek — bu seni edil özümi eşitmeklerini isleýişim ýaly eşitmek we edil özüme düşünmeklerini isleýişim ýaly saňa düşünmekdir“. Eger bu her bir adam üçin gatnaşyklarda ulanylýan şygar bolan bolsa, onda biziň aýrylyşmak boýunça meselelere seredýän yuristlerimiz işsiz galardy.

„Sözleşmeklik öz ýanyoldaşymyzy tanamaga we olara düşünmäge kömek edýän serişdedir. Emma Hudaý eýýäm biziň ýoldaşymyza düşünýär; şolary Ol döretdi. Geliň, Ondan özara gatnaşyklaryň kanallaryny bize açmagyny soralyň we Ondaky ýaly düşünjani bize bermegini, biziň äraýallyk gatnaşyklarymyzyň gün-günden gowulaşmagy üçin haýys edeliň“.

4. Öz ýanyoldaşyňyzyň gymmatyny, mertebesini we ähmiýetini tassyklaň

Her bir adamda eşidilen we *diňlenen* bolmaklyga çuň isleg bar. Diňlenen bolmaklygyň özi adama hormat, söýgi we mertebe duýgusyny berýär. Ol adama öz gymmatlygyny duýmaklyga mümkinçilik berýär. Gatnaşyklar bolsa biri-biriňize görkezilýän söz alyşmak, hormat goýmak derejesinden daşa gitmeýär. Hemişe Mesihiniň obrazyny berkleşdirmeklige çalşyň.

Jorj we Nikki Keler, ünsli diňlemeklik bilen arzylamagyň we hormatyň tassyklanmagynyň gerekliligini düşündirýärler:

Haçanda biz başga birini diňlänimizde biz oňa: „Sen maňa şahs hökmünde gyzykly we men seniň duýýan zadyň wajyp hasap edýärin. Men seniň pikirleriňi olar bilen ylalaşmasam-da sylaýaryn. Olaryň seniň üçin manysynyň bardygyny men bilýärin. Sende aýtmaga zadyň bardygyny men bilýärin. Men seniň pikirini üýtgetmäge ýa-da çalyşmaga synanyşmaýaryn. Meniň ýöne saňa düşünesim gelýär. Men seni diňläniňe degýän adam diýip hasap edýärin we men seniň gepleşip biljek adamyňdygyma düşünmegiňi isleýärin.

Özüne pes ýa-da sagdyn bolmadyk baha berýän adam özi babatda hiç zat aýdyp bilmerin diýip hasap edýär. Şeýle adam açylyşyp gelemekden, ýüz öwrülen bolaryn diýip gorkýar. Dotti meniň onuň akyl başarnygyny öwýän halatlarymy özüniň meniň söýgümi we hormatymy duýýan wagty diýip hasap edýär.

Ol hemişe meniň nähili çalt düşünýändigimi meniň nähili akylydygymy aýdýar, Joşuň aýdanlary bolsa meniň üçin hakyky öwgi, sebäbi men ony örän akylyly hasap edýärin.

Onuň söýgüsiniň ýene bir ýüze çykan ýeri haçanda ol meniň meýletin başlangyç mekdepde okadýan ýerime baryp işlemegi boldy. Men okamak boýunça synp ýolbaşçysynyň kömekçisi hökmünde işleýärin. Emma iki gezek haýsydyr bir sebäbe görä men baryp bilmedim we maňa ýerime kimiňdir biriniň gitmegi gerekdi. Joş gitdi we ikinji synpy okadyp geldi. Bu bolsa maňa: „Maňa seniň edýän işiň gyzykly we men seni söýýärin hem-de kömek etmek isleýärin“ diýýän hereket boldy.

Şeýle hem Joş maňa hemişe meni söýýändigini we sylaýandygyny aýdýar we muny hereketleri bilen tassyklaýar. Ol haçanda kitaplary, kinony, leksiýany redaktirlände meniň pikirimi soraýar. Ol hemişe meniň pikirlerime açyk we olara ýönekeý garaýar. Onuň meniň käbir zatlara garaşym gyzykly we ol meniň aýttjak zatlaryma hormat goýýar. Men haçanda haýsydyr bir zada endik boýunça ünsli seretsem, ol ony çynlakaý hasap edýär. Onuň ähli hereketleri onuň meni aýratyn hasap edýändigini habar berýär.

Men sizi munuň „hakyky“ men däldigime ynandyryp biljek. Haçanda men oňa ynanmaga yhlas edenimde bu „miwe“ döredi.

5. Hakyky we ruhlandyryjy seljermä eýe boluň

Positiwlik — bu sözleşmekde hakyky oňat ýagdaý. Ol sagdyn sözleşmegiňize badalga boljak tankyda derek, siziň gürründeşiňiz bilen açyk bolmagyňyza kömek eder. Iki sany tankyda höwesli adam gürleşip biler,

emma bu sagdyn sözleşmek bolmaz. Tebigatymyz boýunça biziň ählimiz zady ulaldyp görkezýäris we erbet zatlary ýatda saklaýarys.

Sankt-Peterburgdaky uniwersitetleriň birinde üç günlük leksiýada „Täze durmuş“ guramasynyň ýolbaşçysy we birnäçe talyplar bilen duşuşygy boldy. Bir talyp gyz şeýle diýdi: „Men mundan bu ýana çakylyk paýlamaryn. Ýygnaklara hemmeler örän erbet seredýärler. Irden meniň ähli eşidenlerim erbet bellikler“.

Men derrew şeýle diýip soradym: „Size şu gün näçe adam ýakymсызlygy döretdi? Ýigirmi baş“?

„Ýok“

„On“?

„Ýok“.

„Belki baş“?

Ol ýene „Ýok“ — diýdi.

Onuň paýlan iki-üç ýüz çakylygyna diňe iki adamyň ters seredendigini biz anykladyk. Hemmeler şol sanda onuň özi hem erbetligiň ulaldylyp görkezilendigini bildi.

Özara gatnaşyklarda biziň barymyz özümize bolan ters gatnaşygy ýatda saklamaklyga ýygyn edýäris. On sany oňat zat, bir sany erbet zat aýdylan hem bolsa biz şondan diňe erbedi uzak wagtlap ýatda saklamaklyga ukyply. Gürrüdeşlikdäki öwgi bilen tankydyň arasy 90:10 bolmaly.

Siz adamlara dostlukly gatnaşykdamy? Eger siziň özünüňizde adamlara oňat gatnaşyklar bar bolsa, olar siziň bilen açyk we oňat gatnaşykda bolarlar.

Resul Pawlus haçanda bu hakda ýazanda, özümizi alyp barşymyz we sözleşiş endigimiz barada ajaýyp ýolbaşçylygy berdi: „Mahlasý, eý doganlar, dogry, hormatly, adalatly, tämiz, ýakymly, taryplanýan näme bar bolsa, artyk we öwgä mynasyp bir zat bar bolsa, siz şol hakda oýlanyň“ (Filipililer 4:8).

Öz gürründeşiňizi goldaň we goý, siziň sözleşmegiňiz ýakymly bolsun. Eger siz şu aşakdaky aýdylanlary deňeşdirseňiz haýsynyň sizi ruhlandyrjakdygyna düşünjeňize men ynanýaryn.

„Sen indi maňa hiç wagt gül sowgat etmeýärsiň!“

„Men seniň gül sowgat eden wagtlaryňy şeýle arzylaýaryn“.

Dotti meni hemişe ruhlandyrýar. Haçanda men öz ýetişiksiz iş düzgünim sebäpli ýadaw bolup zatlara erbet gözüm bilen seretsem, ol: „Sen ýadaw, mähribanym, emma sen öz kömek eden adamlaryň barada oýlan“.

Ol oňatlygy belleýär.

6. Ynamlylygy iş ýüzünde ornaşdyryň

Sözleşmekde oňat faktoryň biri hem öz ýoldaşyňyzyň siziň syr saklap bilýäniňize ynanmagydyr! Siziň bilen has aýyk bolmaklyga isleg öz-özünden dörär. Eger siz gybat edýän bolsaňyz, has dogrusy başgalar barada gürrüň edýän bolsayňz, onda siz öz gürrüňdeşiňiz bilen araňyza araçäk geçirýärsiňiz we adamlar öz syrynyň äşgär bolaryndan gorkusyna size ýüregini açmaklyga gorkarlar. Men öz şahsy durmuşymdan mysallary öz gürrüňlerimde hemişe ulanýaryn, emma men Dotti bilen aramdaky zatlary aýdanymda örän seresap bolmaly. Eger men aramyzdaky jyns gatnaşyk durmuşymyzdan aýtsam, onda Dotti maňa howatyrly we ynamsyz bolar.

Wera atly ýaş gyz maňa onuň Sergeý diýen ýigit bilen arasyndaky ýagdaýy seljerip bermegini sorady.

Sergeý olaryň gatnaşyklarynyň has çynlakaý ösmegini we nika tarap gitmegini, Weradan hem tizräk kesgitli karara gelmegini talap edipdir. Wera bolsa entek öz duýgylaryna ynamly däl. Sergeý bilen bolan gürrüňde ol birnäçe şahsy soraglara jogap almandygy sebäpli geljekdäki gyssagly borçnamalary alyp bilmejekdigini aýdypdyr.

Sergeý näme etjegini bilmän köp sanly adamlardan maslahat sorap (we duýgudaşlyk) ýüz tutypdyr. Olardam maslahat soramak bilen ol öz arasynda Wera bilen bolan gürrüňi hem aýdyp beripdir. Haçanda Wera bu barada eşidende, ol gaharlanýar. Ol muny öz şahsy durmuşyna aralaşmak diýip hasap edýär we düşnükli sebäplere görä Sergeý bilen aýyk gürleşip bilmeýär.

Siz syr saklamagy başarysnyňyzy? Ýa-da siz başgalara „aýtmagyn“ diýip tabşyrmak bilen gybat edýärsiňizmi? Öz şahsy durmuşyň barada köpçülige ýaýratmak nikadaky biri-biriňe bolan ynamy aýyrýar. Haçanda är-aýalyň biri özüniň äşgär bolanyňy duýsa, ol soňra aýyk bolup bilmez.

7. Amatly wagt gelýänçä garaşyň

Süleýmanyň tymsallary 25:11-de biz „Ýerinde aýdylan sözler kümüş gabyň içindäki altyn almalar kimindir“ diýen sözleri okaýarys. Süleýmanyň tymsallaryndan 15:23 ýaňlanýan owaz bolup eşidilýär: „Ynsana şatlyk agzynyň ýerlikli jogabyndan gelýändir; ýerlikli söz nähili gowy!“. Eger gerekli sözler *gerekli wagtynda* eşidilse gepleşik oňatlaşýar. Söýgi bolsa erbet täzeligi ýa-da kyn soragy nirede we haçan seljermelidiginde size ýolbaşçy bolmaly.

Meniň ejem haçanda kakam bilen bir çynlakaý soragy çözmeli bolanynda ol ony ilki naharlaýandygyny aýdyp berdi. Oňa aç garna erbet

täzeligi aýtmak bu gödek taktiki ýalňyşlygy goýbermekdi. Ol kakamyň haçan doýandan soň bu soragy oňat kabul etjekdigini bilýärdi. Öz kursdaşlarymyz, dostlarymyz, ýanyoldaşymyz bilen bolýan gürrüňlerde biz diňe bir aýdýan zatlarymyza ünsli bolman, eýsem, ony aýdýan wagtymyza hem üns bermeli. „Oňat täzelikler, erbet täzelikler“ diýmek ýaly degişmeler gülkünç, sebäbi olar şu düzgüne esaslanan.

Köp ýagdaýa degişlilikde, ýanyoldaşyň bilen öz meseläni çözmekde gowsy ertire çenli garaşmak oňat bolar. Bu haçanda olaryň biri üçin agyr gün bolanynda has ýerlikli bolar. Dotti özüniň wagt saýlaýşyny şeýle düşündirýär:

Men sözleşmegi halaýan adam we bu meniň üçin örän möhüm. Meniň ähli wagtda, hemme zat barada aýdymagy halaýaryn we şeýle gatnaşyklary isleýärin. (Men hemişe şeýle edýärin). Emma nikamyzyň irki döwründen men özümiň haýsydyr bir kyn meseläni çözmekde we başga-da islendik kyn sorag ýüze çykanda maňa ony diňe nahili aýtmagy däl, eýsem aýtmagyň wagtyny hem saýlamagyň gerekdigine düşündim.

Onuň hiç hili kynçylyklary islemeýän sagatlary bolýar (käwagt bolsa tutuş bir günü, haçanda ol leksiýalar bilen durşuna gümra). Hatda çagalaryň biriniň meselesi ýüze çykça ýa-da men özümi öýkeli duýsam-da, edil şol wagtlary gürrüni başlamaýaryn. Haçanda bir adam 700 adam bilen ýüzbe-ýüz bolmaga taýynlanyp durka, siz onuň pikirlerini eýelejek we täsirirliligini gaçyrjak mesele barada, ol näçe möhüm bolanynda hem, söz açmaly däl. Men şeýle hem gije Joşa agyr gürrüni aýdasym gelmeýär, sebäbi ol onuň ukusyny bozýar. Onuň hakykatdan hem beýnisi oňat işleýär. Şonuň üçin hem bu gaty gyssagly bolmasa, men ertire çenli garaşaryn.“

8. Öz duýgularyňyzy paýlaşyň

Öz duýgularyňyz, pynhan syrlaryňyzy paýlaşmaga ýol berýän goragsyzlyk, çuň öýkelemek, uly şatlykly jyns gatnaşygynyň we ýakynlygyň sagdyn klimaty üçin gerek bolýar. Öz gürrüňleriňizde öz *pikir edýän* zatlaryňyz barada däl-de, öz *duýýan* zatlaryňyz barada aýtmagy öwreniň. Jübütler duýgular barada däl-de, pikirler we öňe sürülýän teklipeler barada jedel edip bilerler. Duýgulary diňe hakyky hasap edip bolar. Şonuň üçin hem biri-biriniňiziň duýgularyňyz bilen tanyşmak — bu psihologiki ýakynlygyň gapysydyr. Eger-de är-aýalyň arasynda duýgulary beýan etmeklik yzygider dowam edip durmasa, olar özüleriniň hazynasy hasap edilýän söýgüden we ýakynlykdan mahrum bolarlar.

Terapewt är-aýallar Bladlar we „Är-aýallyk“ kitabyň bilelikdäki awtorlary, gapma-garşylykdan gaça durýan jübütleri suratlandyrýarlar:

„Duşmançylykly duýgularadan we açyk dawa-jenjelden gaça durmak bilen, olar köplenç öz gürrüňlerini ýokary öýke duýgusy, kanagatlanmazlyk we gahar duýgusy bilen gutarýarlar. Öýkäni içinde saklamak geljekde depelenmäge, içini hümedip gezmeklige, gaharjaňlyga we saglygyň bozulmagyna getirer. (mysal üçin, ýara we demgysma). «İçinden ejir çekmek, ynamy, ýakynlygy we mundan beýläk ösmegi zäherleýär» diýip, är-aýal duýdurýar.

Nika, är-aýalyň arasynda özara düşünişmeklige esaslanan ýakyn gatnaşyklar üçin baglanyşylýar diýip nikanyň we maşgalanyň soraglary boýunça professor doktor Allan Petersen ýazýar. — Bu ýürekleriň birikmesiniň amala aşmagy üçin gürrüň öýüň we çagalaryň çäklerinden daşa çykmaly we onda durmuşyň her günki wakalaryna degişli pikirler we duýgular alşylmaly“. Biz ýygy-ýygydan diňe gündelik wakalar barada, öz pynhan duýgularymyzy özümizde alyp galmak bilen gürrüň edýäris. Emma jyns gatnaşyklary hakdaky gürrüňleri başarmaklyk doly derejeli söýgi we maşgala durmuşy üçin aýgytlaýjy bolup durýar.

Has hem duýgy derejesinde sözleşmegiň ýollary açyk bolmaly. Dawut Meýsiň aýdyşy ýaly, bu iki taraplaýyn ylalaşykdyr.

Erbet duýgularyň bilen olaryň haçan dörändigine garamazdan ajsyz paýlaşmaly. Mysal üçin siz şeýle aýdyp bilersiňiz: „Mähribanym, sen meniň erbet gaharymy getirjek zady etdiň, emma men saňa gaharlanmakçy däl. Eger men saňa aýdyp bersem, sen meniň näme üçin beýle gaharlananyma düşüniş bilersiň?“ Bu hemişe bolmasa-da köplenç täsir edýär. Bi düzgün biri-biriňize degişli bolan islendik erbet duýguny özünde saklamaly ýa-da içine ýuwutmaly däldigine esaslanýar (olar sizde ýeterlik derejede peýda bolýar), olary ýüze çykarmaly bolýar. Eger ähli är-aýallar şeýle etmegi öwrenen bolsadylar, olar köp sanly maşgala konsultantlaryny işsiz goýardylar.

Erkekler köplenç duýgy alyşmagy gowşaklyk hasap edýärler. Olar „aglamaklygy we ýalňyşyň boýnuňa almaklygy“ erkeklikden däl diýip hasap edýärler. Erkekler duýgy bildirmeklige garanda, aňly-düşünjeli we adaty jedele ýygyn edýärler. Raýt erkekleriň düşýän kyn ýagdaýyny şeýle düşündirýär: haçanda, olar „öz şowsuzlyklaryny, göwni galmaklaryny, aladalaryny paýlaşanlarynda özlerini oňajsyz duýýarlar. „Men özüm muny edip bilerin. Maňa hiç hili kömek gerek däl“ diýen pozisiýa muňa görkeziji bolup biler. Gynansakda, bu „maňa kömek ediň“ diýmegi başarmazlyk kömegiň aýny gerek ýerinde gelmezligine getirer.

9. Özgäniň pikirini okamakdan gaça duruň

Duýduryş: başga adamy öz ümüňize, siziň sesiňiziň tonuna, ýüzüňiziň aňladyşyna düşünmäge borçly diýip hasap etmäň. Nikada är-aýalyň biri beýlekisiniň pikir edýän, duýýan ýa-da aýtmak isleýän zady barada ähli zady bilýär diýip hasaplamak kanagatlanmazlyk we kejkirmek duýgularyna getirýär. Özgäniň pikirini okamak köplenç başardýan hem bolsa bu hemişe beýle däl. Eger siz öz öýkäňizi, geregiňizi, minnetdarlyk ýa-da şatlyk duýgyňyzy dilden aýtmadyk bolsaňyz, siz öz ýanyoldaşyňyzy olar üçin jogapkär hasap edip bilmersiňiz. Her kim sözde aýtmaly!

„Ilkinji toý eden aýymyzda, Joş bilen bolan öýkeleşmegimize men doly günäkär“ diýip, Dotti boýun alýar. — Biz Meksikadadyk we Akapulko gitmek üçin biz birnäçe wagtlap maşynda ýol ýöredik. Men ýaş gelin: "Men bu adama durmuşa çykdyň we ol men baradaky ähli bilmeli zatlary bilmeyär- diýip pikir etdim. Hatda meniň ýakyn boýdaşlarym meniň ýanyoldaşymyň men barada bilmeýän zatlaryny bilýärler. Men muňa durmuşa çykdymmy, ol men barada ähli zady bilmeli". (Entek oňat tanyşmak üçin biziň öňümizde tutuş durmuşyň ýatandygy meniň kelläme hem gelmedi). Şonuň üçin hem men ol öz aýalyny has içgin tanar ýaly, dünýädäki zatlara düşüňişimi gürrüň bermekçi boldum.

Biziň ilkinji duşuşygymyz bilen toýumyzyň arasy bary-yogy alty aý bolandygy sebäpli, bu az wagtyň içinde, men Joşa köp zatlary aýdyp bilmändigimi bilýärdim. Men pikir alyşmak gerek diýip hasap etdim we gürlemegimi dowam etdim. Joş şol wagty ýol hereketine we görkeziji karta bar ünsüni berip gelýärdi. Men oňa bir zatlar diýdim, ýöne jogap almadym. Men oňa ýene bir zatlar diýdim we: „Hä, gyzykly“ — diýen jogaby eşitdim. Men onuň bilen näçe pikir alyşsamda şonça-da az jogap eşitdim, ol başga zatlar bilen gümrady. Meniň has beter gaharym gelýärdi we nähili aýtjagymy bilmeýärdim: „Sen meniň göwnüme degýärsiň, sebäbi men seni gyzyklandyryandygymy duýmaýaryn“. Meniň gürleýänim üçin ol meni diňlemeklige borçly diýip hasap edýärdim we ol diňlemeýändigini üçin gaharly dymdym.

Dymyp gelýän wagtymyň köp geçdigine men has gaharlanýardym. Mesele onuň pikirleriniň entek hem daşda bir ýerlerde ýörüp, meniň kellämdä nämeleriň bolup geçýändiginden habarsyzdygyndady. Joşda pikirlerini bir ýere jemläp, töwerekdäki zatlary unudyp, birnäçe zatlar barada birbada pikir edip bilmek ajaýyp ukyby bardy. Emma şol ilkinji günlerde men oňa düşünmedim we ol meniň aýdýan ähli zatlarym bilen bolar diýip çak etdim.

Haçanda biz Akapulko ýetenimizde, men dogrudan hem titreýärdim. Men maşyndan düşüp özümiň gaharlydygymy aýtdym. „Näme üçin?“

diýip, ol sorady. „Sebäbi şu ýere gelyänçäk bütin ýolda sen meniň bilen gürleşmediň!“ diýip, men jogap berdim. Joş görgüliniň meniň gürleşmek isländigim barada hiç hili düşünjesi ýokdy, sebäbi şol wagtlar men öz duýgyňy nähili aňlatmalydygyny bilmeyärdim.

Ol bu waka bilen düýpden çäşdy we biz birnäçe wagtlap biri-birimize ýöne gygyrdyk. Ahyrsoňy ol özüni ele aldy we dymandygy üçin ötünç sorady we duýgusyz bolandygyny we oňa gynanýandygyny boýun aldy. Bu maňa örän täsir etdi, sebäbi men özümi oňat alyp barmandygyma düşündim.

Bu biziň ilkinji gezek sözümiň azaşmagy boldy we ol maňa öz duýgularyň we pikirleriň barada aýdýşmagyň nähili wajypdygyny görkezdi. Siz öz hakyky duýgularyňyzy aňlatmaly we olara düşünmeli, olary ýüregiňiň törüne dykyp goýmaly däl. Bu wakany we öz duýgularymyzy ara alyp maslahatlaşmak biziň biri-birimize oňat göz ýetirmeklige kömek etdi we bu biziň üçin oňat durmuş sapagy boldy“.

Howply çaklamalardan gaça duruň. Haçanda siziň dostuňyz ýa-da ýanyoldaşyňyz siziň göwnüňize degjek bir zat etse siz oňa bu barada aýtmaly. Onuň özi bu barada düşüňip siziň ýanyňyza ilkinji bolup geler diýip umyt etmek gerek däl. Eger biz çak edip oturmany öz duýgularymyz barada açık aýdyşýan bolsak, her bir nika bagtly bolardy. Haçanda Dotti maňa nämedir bir zady aýtmaýan bolsa, men ony onuň keşbinden bilýärim (men entek hem onuň pikirlerini kynlyk bilen okaýaryn). Haçanda ol men diňlemek islemesem, ol hem gürlemek islemeyär. Haçanda men başga bolmaklyga ymtylmasam, onda hem üýtgemeklige höwes bolmaýar.

Leo Baskalyanyň duýgularyňy basyp saklamagyň nähili howpludygyny düşündirişine üns beriň: „Erbet duýgularymyzy biz öz içimizde saklasak, onda biz hökman ýarylarys; olar örän biwagt daşa çykarlar. Eger biz olary içimizde saklasak haýsydyr bir bigünä adam muňa dogry gelip ujypsyzja zat eder we biz oňa ajymyzy pürkeris“.

Dotti biziň nikamyzyň irki döwürlerinde meniň duýgysyzlygyma öz kejkimesini aňladyp bilmändigini aýdýar. Ol şeýle düşündirýär: „Men otaga giren dessime kimiňdir biriniň ýagdaýynyň erbetdigini duýup bilýärim, men ony gözlerinden aňýaryn. Joş muny, tersine, seýrek duýup bilýär. Meniň etmeli bar işim oňa maňa kyndygyny aýtmak — ol dessine duýgydaşlyk bildirýär. Meniň özüm kimedir birine kömek gerek bolup, oňa egin diremelidigini aýtmak gerek bolmaýandygy üçin, men onuň duýgularyny bir seredenimde okap biljekdigimi hem aňsat çak edip biljek.“

Bir gezek men gaharlydym, sebäbi men ol maňa ýeterlik üns bermeýär diýip hasap edýärdim. Ine, Joş, erkin çykyşlar üçin zalda Hoş Habary adamlar bilen paýlaşýardy, arkaýyn, rejeli, ýagdaýy öz elinde saklaýan şol wagtyň özünde garşydaşlary oňa öýke, günä oklaýardylar.

Edil şol wagıt uly adam gürmeginiň iň ýzynda duran maňa ýetdi: Eger ol meniň bolşum ýaly her bir adamyň duýgysyny aňýan bolsa, onda ol şu wagtky edýän işini edip bilmezdi. Ol haçanda her kim nädogry zady aýdyp, onuň göwnüne degende, her gezek özüni göwnüne deglen hasap edip bilmez. Sonuň üçin hem ony onçakly bir duýgur etmän Hudaý oňa rehimi edipdir. Men her bir adama, ol bolsa tutuş mähellä gönükdürilen, Hudaý maňa biziň biri-birimiziň üstümizi ýetirýändigimize, ikimiziň birlikde netijelidigimize anyk düşünmeklige ýol berdi.

Ilki öýlenen wagtlaryňyzda ýanyňdaky adamy Hudaýyň nähili ýaradandygyna göz ýetirmek üçin esli wagıt gerek bolýar. Siz özüňizdäki uly häsiýetleriňiziň az hem däl, köp hem däl, edil ýoldaşyňky ýalydygyna düşünmeli, ýöne olar az-kem başgaça. Meniň kynçylygym Joşa onuň özüni meniň tama edişimden başgaça alyp barýandygyny aýdyp bilmezlik gorkusy jemlenipdi. Durmuşa çykmak bilen hem eger diňe men bir zat diýenim bilen ol başgaça bolar we ähli oňa buýsanjym ýitip gider diýen gorky bardy.

Mysal üçin, ilkinji günlerden biz özümizde bar bolan zatlary „biziňki“ diýip hasap etmegi karar etdik we ýöne bir zat däl. Meniň kiçijik, täze „Meýwerigim“ bardy we men ony satyn alanymda Joş oňa edil meniň kakamyň garaýşy ýaly garar diýip pikir edýärdim. Maňa kiçiligimden meniň kakamyň öz maşynlaryny diýseň arassa saklaýşy ýaraýardy — aýnalar da hiç hili barmak yzlary, içinde hiç hili hapa, her şenbede boýdan başa ýuwmalydy.

Joş öz maşynlaryna diňe ulag serişdesi hökmünde seredýärdi. Ol hapysa däl, emma hiç bir oýlanmazdan boşan „Koka-Kola“ gabyny ýere taşlaýardy we onda her şenbe güni maşyny ýuwmak endigi ýokdy.

Toý edenimizden birnäçe hepde geçensoň, men näme etjegimi bilmeýärdim, sebäbi ol bir gezek hem maşyny ýuwmagy teklipli etmedi. Men muny erkegiň borjy diýip hasap edýärdim we Joşuň bu hereketine öwrenişip bilmeýärdim. Men: „Meniň kakam maşynyny beýle zaýalamaýar“ diýip pikir etmegimi dowam etdim we öz kakamyň maşynyny arassa saklaýandygy barada duýduryş berdim, kakamyň ol bu edýän işleri barada gürrüň berdim. Joş meniň öz ejesi ýa-da başga biri bilen deňeşdirmeyärdi, men bolsam ony kakam bilen deňedim.

Meni Joşdan öň söýen adam maşynyny diýseň arassa saklaýardy we men eger erkek şeýle etmese ol söýgünü däl-de başga bir zady göz önünde tutýan ýaly bolup göründi. Men bu duýgulary özümde tä olar gaýnaýança sakladym. Ahyrsoňy haçanda men Joşa onuň maşynymyzy nähili saklaýandygy barada aýtdym we muňa meniň özümiň nähili seredýändigimi aýtdym we ol maňa we meniň duýgularyma başgaça seretmäge başlady. Men öz duýgylarym bilen has öň paýlaşmalydygyma

düşündim. Men ýene bir zada aýdyň göz ýetirdim: oňat adam bolmak üçin hökmany suratda öz maşynyňy arassa saklamaly, ýekeje-de nokatsyz saklamaly!

Haçanda adamlar öýlenenlerinde öňünden pul, näçe çaga bolmaly diýen meseleleri soň olar päsgelçilik bolmaz ýaly aýdysýarlar. Hiç wagt pikir etmedik maýda zatlar hem seljerilmegini we karar edilmegini talap edýärler. Haçanda iki adam bire öwrülende, beýik şatlygyň bölegi şol meseleleri çözmek bolup galýar“.

Hiç bir är-aýallar jübütiniň irden oýananyndan pynhan syrларыny bölüşmegi jadyly ýol bilen başaryp biljegi bolmandyr. Bu okuw prosesi. Size we siziň ýanyoldaşyňyza açylmaklyga we bu duýgulary paýlaşmaklyga öwrenmek üçin wagt gerek bolýar. Söýginiň beýik meseleleriniň biri, biri-biriňe söýgi bildirmeginiň ýollaryny öwrenmek.

10. Hemişe soraga jogap beriň

Eger sözleşmegi kadalaşdyrýan bir usul bar bolsa, onda ol söz bilen ýa-da üm bilen tersleýin baglanyşykdyr. Hiç hili jogapsyz galmakdan öýkelän bir aýalyň gatyrganyp aýdysy ýaly: „Eger sen meni eşidýän bolsaň, jogap ber! Bir zatlar aýt. Nämde bolsa aýt. Diňe maňa eşidýändigini subut et!“. Haçanda biziň ýüregimiz kimedir birine açylanda ol tassyk bolmaklygy isleýär.

Ine, özgeleriň aýdýanларыny tassyklamak üçin birnäçe peýdaly maslahatlar.

Öz diňleýändigiziňizi fiziki aňdyryň. Gepleýän adama tarap öwrüliň. Biraz öňe eňiliň. Jogap hökmünde kelle kakyň. Adamyň gözlerine serediň. Gözleriň bilen baglanyşmakdan oňat hiç hili gyzyk bolup bilmez.

Köpräk sorag beriň. Aýdýanлары tassyk etmek we köpräk habar almak üçin soraglary beriň: „Sen nämäni göz öňünde tutýarsyň? Hemde: „Saňa bu näme üçin wajyp?“ diýen soragy bermek bilen siz aýdyň: „Maňa ýene gürrüň ber, bu gyzykly“.

Aýdýlanlara baha beriň, şeýle sözlemleri ulanyň: „Onuň bilen duşuşyk seni begendirýän ýaly“. „Bu saňa kyn düşen bolmaly“. Has içgin sözleşmek has ýakyn diňlemekligiň miwesi bolýar.

Sözlemleri we jümleleri duýgudaşlyk bilen gaýtalaň. Pikirleri we duýgulary gaýtalamak, aýdýan pikirleri düşündürmek bilen mundan beýläk sözleşmegi kadalaşdyrýar.

Haçanda kimdir biri taryhy gürrüň berýän wagty arasyny bölmäň. Sözlemleriň arasyny bölmäň we başganyň sözünü onuň adyndan gutarmaň. Bu maňa kynlyk bilen başardýar. Men özüme hemişe: „Arasyny bölme, arasyny bölme“ — diýip gaýtalamaly bolýaryn. Mundan hem başga,

gürrüniň arasyndaky dymyşlygy söz bilen doldurjak bolmaň, siz başga bir kişiniň aýtjak bolýan bir möhüm zadyna päsgel berersiňiz..

Dotti: „Haçanda, Joş meniň taryhyma aralaşanda meniň biraz gaharym gelyär. Men özümi, mysal üçin şeýleräk duýýaryn: «Ol näme muny meniň özümiň aýdyp biljegime ynanmaýarmyka ýa-da men has ownukçyl gürrüň berýärmikäm? Belki, olaryň ikisi hemdir?» Men, munuň bary-ýogy onuň bilesigelijiligidigini bilýärim. Ol meniň aýtmakçy bolýan zatlarym bilen gyzyklanýar we ýöne gürrüňe „böküp girýär“ — ol muny girýän ýa-da bölýärim, menden bir zady alýaryn diýip hasap etmeyär.

Men onuň aýdýan zadymda maňa goşulmak isleýändigini bilýärim, emma haçan men öz duýgylarymy beýan edýärkäm, maňa gowsy päsgel bermezliklerini isleýärim“. Sabyrly bolmak — bu alkyşlanmak.

Jogap bermeklikden gaça duruň ýa-da özge biri gepleýän wagtynda garşy gitmekligi bes ediň — bu sizi gürlemek isleýändiginiň sebäpli sabysyz edýär. Haçanda siz hemişe özüňizi aklamagyň usulyny düzýän wagtyňyzda, siz her näme aýtsaňyz-da özüňizi goramagyň mehanizmini gurýarsyňyz.. Netijede bolsa, siz hakykaty eşitmeýärsiňiz.

Margaret Leýn özüniň „Siz hakykatdan hem diňleýärsiňizmi?“ atly kitabynda oňasyz ýagdaý bilen onuň ýeterlik bolmadyk diňlemeginiň netijesi hakda bölüşýär: „Birnäçe ýyl mundan öň, kolleji gutaran ýylym, kiçijik şäheriň gazetine işe girmek üçin gürründeşlikde, men gerekli sapagy edindim. Gürründeşlik oňat typyp eden, dagdaky gezelenjini gürrüň bermäge başlady. Öz taryhym bilen oňa oňat täsir etmek maksady bilen öz daga gezelenjimi ýadyma salmak üçin oýlanmaga başladym. «Hawa, diýip, ol sorag berdi. — Siz bu barada näme pikir edýärsiňiz?» Onuň bir sözünü hem eşitmedik men samsyklaç jogap berdim: «Görşüňiz ýaly ajaýyp zähmet rugsady we siz, belki uly lezzet alansyňyz». Ol meniň ýüzüme çişnerildi we: «Lezzet? — diýip, ol buz ýaly sesi bilen sorady, — Men size edil häzir özümiň döwlen aýagym bilen köp wagtymy keselhanada geçirendigimi gürrüň berdim»“.

Özgäniň aýdýanlaryna öz *goldawyňyzy we ruhlandyrmalaryňyzy aýdyň*. Olaryň ikisi hem sagdyn sözleşmeklige getirýär. Akyldar Süleýman bilipdir: „Ýakymly sözler jana bal ýaly süýji, ... şypadyr“ (Süleýmanyň tymsallary 16:24). Aýdyň: „Siziň şu zatlary meniň bilen aýdýşandygyňyza minnetdar. Men şeýle kyn bolandygyny bilýärim we men muňa haykatdan hem uly baha berýärim“. Ýa-da: „Seniň aýdanlaryňda uly many bar we men onuň kömek etjekdigine ynanýaryn“.

Bu usullar işjeň diňleýji bolmaklygyň diňe birnäçe usuly. Ýatda saklaň, siziň gulagyňyz özgäniň ýüregini açar, şony ýatda saklaň we şonuň üçin ony beklemäň. Maňa ynanyň, eger siz oňat diňleýji bolmagyň üstünde

işleseniň, siz öz zähmetiňiziň miwesini görersiňiz. Siz diňe Dottiden soraň! Ol meniň nähili üýtgändigimi gördi.

11. Dogruçyl boluň

Resul Pawlus haçanda bize: „Öz goňşyňyza hakykaty aýdyň“ diýeninde, meseläni görüpdür. (Efesliler 4:5). Söýgüde hakykaty aýtmaklyk diýmek, özgäniň duýgusyna üns bermek diýmegi aňladýar. Hakykatda tejribeli we söýýän gürründeş öz sözünüň we işiniň soňuna duýgydaşdyr.

Haçanda Süleýman bize akylyly maslahat berende, ol: „Söz sözlemekte çalt adamy gördüňmi? Akylsyz üçin umyt onuňkydan köpdür“ (Tymsallar 29:20) diýýär. Riçard Stross şeýle ýazdy: „Söýgi biziň belliklerimizi haýsydyr bir sözün we ruhlandyrmagyň üsti bilen amala aşmagyna kömek eder we biz öz pikirlerimizi ýakymly, manyly we hakykat bilen öňe süreris. Biz öz ýoldaşymyzyň göwnüne degmeris, gaýtam olary goldarys“.

Dogruçyl bolmagyň ýolundaky päsgelçilikler örän köp. Olaryň biri örän howply bolmaktan durýar. Raýta bilen ylalaşykda, „Ähli çuň gatnaşyklar, has hem maşgala gatnaşyklary düýbünden açyklyga we dogruçyllyga esaslanmalydyr. Bu örän kynçylykly iş, sebäbi öz dogruçyllygyň sebäpli ýüz öwrülen bolmagyň ahmal, emma bu durmuş üçin örän möhüm, sebäbi ol maşgala gatnaşyklarynyň ösmegine getirer“.

Haçanda biz haýsydyr bir zatda dogruçyl bolmaklyga zerurlyk ýüze çykanyny duýsak we ol özgä agyr düşjek bolsa, biz diňe habar bermekde özümizi alyp barşymyzy anyklamaly däl-de, öz meýlimizi hem anyklamaly. „Dogruçyllygyň“ hatyrasyna köp sanly hyrsyz zatlar aýdylandyr.

Dogruçyl bolmaklygyň ýene bir päsgelçiligi ol onuň maýdaçyllygydyr. Dogruçyllyk adamy diňe öz şahsy kemçiliklerini anyk ýazgysyny ýöredýändigini açmak üçin gerek. Söýgüde aýdylan we eşidilen dogruçyl sözleşmeklik „özünde gahar saklamaýar“. Haçanda „söýgi bilen söz alyşmak“ bolup geçende, siz iň esasy zat bilen bölüşip bilersiňiz-kämillik we ähli beýlekiler bilen.

Söýgüde hakykatyň aýdylmagy şeýle hem siziň söýgiňiziň şu sözlerde bezelmegi bilen baglanyşylandyr:

„Seniň senligiň üçin sag bol“.

„Men saňa guwanýaryn“

„Meni söýýäniň üçin minnetdar“.

„Men özümiň saňa öýlenendigime örän şat“.

„Maňa seniň bilen bile bolmak ýaraýar“.

Mundan başga-da, söýgüde hakykaty aýtmak, delilleri ulaltmazlygy ýada kiçeltmezligi talap edýär. Doktor Raýt: „Baýap, öz gelip çykyşy barada

kitap ýazmaklygy buýran aýalyň taryhy barada gürrüň berýär. Onuň bu maksady üçin tutan belli awtory, olaryň ata-babalaryndan biriniň Sing-sing tussaghanasynda tussaglykda, elektrik oturgyçda gynalyp öldürilendigini bilipdir. Haçanda awtor bularyň kitaba girizilmelidigini aýdanda, ol muny hakykat görünmez ýaly başgaça işlemegini haýyş edipdir.

Haçanda kitap çap bolup çykanda, onda şeýle okamak bolýardy: „Onuň ata-babalarynyň biri, Amerikanyň belli edaralarynyň birinde, goýma elektrik bilen baglanyşykly bir uly ýeri eýeläpdir we ol öz işine şeýle bir berlipdir welin, hatda «işinde ýanypdyr». Raýt: «Är-aýallaryň arasyndaky birnäçe söz alyşmaklyga synanyşyk hem edil şeýle çolaşyk we bulam-bujar bolýar»-diýip nygtaýar. Adatça eger ony aýtmak gerek bolsa, «bolşy ýaly aýtmak» gerek“.

Gürleşmekde netijeli we täsirli bolmak „şol adam“ bolmaklygyň esasy serişdesi we siz oňa edil şu wagt başlamaly. Eger siz ýeke bolsaňyz şu usuly öz dostlaryňyz bilen geçirip başlaň, duşuşykda gaýtalap görüň. Eger siz maşgalaly bolsaňyz öz ýanyoldaşyňyzdan başlaň. Nusga görkezmek bilen, söýýän we dogruçyl çydamlylyk görkezmek bilen, öz ýoldaşyňyzy özüňiz bilen söz alyşmakda ösmeklige getirň.

Edil daşary ýurt dilini öwrenendäki ýaly, düşünjeli sözleşmekligi öwrenmek hem aýgytlylygy, ünsiligi we praktikany talap edýär. Biziň käbirimizde başgalara garanda has oňat başa baryp biler. Şonuň üçin hem çydamlylyk olara hem, bize hem gerek. Emma hemmämize yzygider kämilleşmek gerek.

Başlangyç üçin, netijeli sözleşmegiň köp zady üýtgedip biljek bir durmuş ýagdaýyny saýlap alyň. Indi käbir usullary ulanyp görmek bilen meýilnama düzüň. Öz meýilnamaňyzy amal etjek wagtyňyzy saýlaň.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Sözleşmegiň esasy iki nukdaýnazary haýsylar?
 Oňat sözleşmegiň esasy elementleri haýsylar?
 Näme üçin diňlemegi başarmaklyk sözleşmegiň möhüm nukdaýnazary hasaplanýar?
 Diňlemegi başarmagyň dürli basgançagy haýsylar?

Başga çeşmeler:

Augsburger, David. *Caring Enough to Hear and Be Heard*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1982.

Vann, Roger and Donna Vann. *Secrets of a Growing Marriage*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pub., 1985.

Wilke, Richard B. *Tell Me Again, I'm Listening*. Nashville: Abingdon Press, 1977.

Wright, Norman. *Communication: Key to Your Marriage*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1983.

— — *More Communication Keys for Your Marriage*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1983.

— — *The Family That Listens*. Wheaton, Ill.: Victor Books, 1981.

6. Dawanyň çözügi

Nähili edip Hudaýyň döreden adamy bolup galyp we şol bir wagtyň özünde bolsa ähli adamlar bilen oňat gatnaşykdaky adam bolmak başardar? Bu az sanly adamlara başardýar, has hem nikada jyns gatnaşyklarynda.

„Maňa özümi tapmak zerur“ diýip, on ýedi ýyl bäri är-aýal gatnaşyklaryndaky adam boýun alýar. — Meniň gymmatlyklar baradaky düşüňjäm aýalymyňkydan hemişe bäs-bütün başgaçady, bu biziň ikimiz hem mesihi bolanymyzdan soň hem şeýle. Dawadan gaça durmak üçin men hemişe öz duýgularymy, arzuwlarymy we ynamymy basyp saklamaly bolýardym. Ýogsam men entek hem özümi hyzmatkär hasap edýän hem bolsam, indi beýle edip biljek däl“.

On dört ýyl bäri maşgala durmuşynda ýaşayan bir aýal şeýle aýdýar: „Men özümiň ikinji ärim edil birinji nikadaky ýaly söýgi we ýakynlyk berer diýip umyt etdim. Haçanda beýle bolmadygynda men dawa-jenjelsiz muňa ýetmäge jan çekdim. Haçanda aýrylyşanymyzdan soň men onuň meni gorkak hasap edendigini bildim, sebäbi men hemişe dawadan gaçardym“.

Özüni şeýle alyp barmak nika bilen çäklenmeýär. Köpçülikde, söwdada we ybadathanada köplenç biz dawalaşmak dogry däl diýip hasap edýäris. Munuň seýledigi resul Pawlus tarapyndan hem bellenilip geçilipdir. Ol dawalaryň esasy sebäbini Rimliler 12:4,5-de aýdyp geçýär: „Çünki biziň bir tenimiz we köp agzamyz bolup, bütün agzalaryň işiniň bolsa bir bolmaýşy ýaly, köp bolan biz-de Mesihde bir ten we biri-birimiziň agzalarydyrys“.

Biziň birek-birege meňzemeýändigimiziň özi garşylykly ýagdaýy gaçyp gutulgysyz edýär. Biz öz gatnaşyklarymyza dürli geçmişi, garaýyşlary, we medeniýet getirýäris. Her gezek iki sany janly adam birleşende haçan hem bolsa dawa bolup geçýär. Şonuň üçin hem söz *azaşmalaryň sany* mesele bolup durmaýar. Biziň olary *çözmegi başaryşymyz* hakyky synag bolup durýar.

Gynansakda, köp adamlar öz täze durmuşynda hem dawa edil mesihi bolmadyk ýagdaýyndaky ýaly garaýarlar. Biz entek hem Isanyň dawa düýbünden täzeçe seretmegi görkezendigine düşünişip bilmeýäris. Mukaddes Ruhun güýjünden peýdalanan mesihiler, dawa bilen ýüzbe-ýüz bolup ony söýgüde we hakykatda ýeňip çözmegi başaýar.

Haçanda şol bolmadygynda siziň Isa Mesihe şaýatlygyňyz aýdyň bolmaýar. Siz altmysynjy-ýetmişinji ýyllardaky, polisiýanyň we hökümetiň

eziji hereketlerine garşy köp sanly çykyşlary guran, negrler hereketiniň işjeň baştutany Eldridž Kliweri ýadyňyza salyp bilersiňiz.

Birnäçe ýyl mundan öň E. Kliwer mesihi bolupdyr diýen habar ýaýrady. Emma biraz soň ol mesihilikden ýüz öwürdi we mormon boldy. Öz çykyşlarynyň birinde ol: „Men mesihileriň arasyndaky bar bolan dawlara düşünip we düşündirip bilmedim“ diýýär.

Özüne zyýan

Biziň gorkyny eýgerip bilmezligik ukybymyz her gün iş ýagdaýlarynda ýüze çykýar. Men adamlaryň iş ýerlerinde bir kynçylyga duş gelenlerinden tizden işini täzelemek bilen bolmaklaryna haýran galýaryn. Köpler öz gatnaşyklaryndaky garşylygy çözenlerinden başga iş tapyp oňa ýerleşenlerini oňat görýärler. Emma bu göreşden gaçmaklyga meňzeýär.

Haçanda men Ysraýylda bolanymda Kaýsaryň galalarynyň birinde bolmak maňa miýesser etdi. Men ol ýerde bütin taryhyň dowamynda adamlaryň özlerini goramaklyga çalşandyklary barada oýlandym. Kaýsar galasy „gury çukur“ diýip atlandyrylýan suwsyz boş çukur bilen gurşalandy. Bu boş çukury geçmekçi bolan islendik adam dört tarapdan gurşalýardy. Galanyň esasy derwezeleri hem gorag üçindi. Olar esasy çykalganyň gapdalyndan ýerleşip, olary açmakçy bolan duşman güllesine nyşana bolýardy. Galanyň içinden geçenimde hemişe özüni goramak isleýän millionlarça adamlar barada oýlandym. Olar hakyky duýgy ýakynlygyna teşne, emma ony başgalar bilen gatnaşyklarda tapmaýarlar, sebäbi hemişelik ýakyn gatnaşyklarda döreýän dawlary duýgy bilen çözüp bilmeýärler. Ine, şonuň üçin hem uzak wagtlyk gatnaşyklar ýok.

Iki gorkyny ýeňip geçmek

Men öň häzirki wagtda adamlary yzlaýan gorkynyň iki görnüşi barada aýdyp geçipdim: özüni hiç wagt hiç kimiň söýmezliginden gorkmak; we hiç haçan öz-özüni söýüp bilmezlikden gorkmak. Biz özümizi Hudaý hiç wagt söýüp bilmez diýip we Ol biziň söýgümizi özüne mahsus hasap etmez diýip içimizden gorkmaýarys. Hudaý özge adamlary Öz söýgüsini biziň hakykatda duýmagymyz, biz hakykatda oňa ynanmagymyz we ony synmagymyz üçin ulanýar. Bize köplenç Hudaýyň söýgüsini biziň üçin hakyky edip biljek kimdir biri gerek.

Emma Hudaý bilen biziň gatnaşyklarymyzyň ösüşiniň barşynda dawanyň hem bolmak mümkinçilikleri ösýär. Iki şahsyň biri-birine göz ýetirmekte ösýän gyzyklanmalarynyň özara kesişmesinden, uly döwletleriň gatnaşygyn-

dakydan hem köp dawanyň döremegine güýç bardyr. Özara gatnaşyklardaky çolaşyklygy çözmeklik iki duşmançylykly halkyň dawasyny çözmekdäki gepeşiklerden hem uly yhlasy talap edýär. Şonuň üçin hem, hakyky ýakynlyga ýeten adamlaryň hem ýakynlygyň şu çägene ýeten meselelerinde dawany nähili çözmelidigini bilmezlikleri mümkin.

Çözmeli ýa-da ýykmalý

Men siziň bir zady ýatda saklamygyňyzy isleýärin: gatnaşyklary bozmakdan dawany çözmek has mynasyp. Elbetde, dawa çözmeklige güýç sarp etmekden, ondan ýöne gitmek has ýeňil. Ony ýeňip, siziň her bir dawany çözeniňizden soň onuň size baýragy, şahs hökmünde — özüňize geljeğiň taýýarlaýan dawalaryny çözmeklige ukyply bolmagyňyzdyr.

Biz käwagtlar gatnaşyklaryň Hudaýyň beýik meýilnamasynyň başlangyjydygyny ýadymyzdan çykarýarys. Gelip çykyş kitabynyň 2:18-de Hudaý şeýle diýýär: „Adama ýekelik ýagşy däl, oňa özüne laýyk kömekçi ýaradaýyn“.

Men bu ýerde, Hudaý diňe är-aýal gatnaşyklary barada aýdýar diýip hasap etmeýärin. Biz diňe ýeke ýaşamak üçin däl-de, özgeler bilen gatnaşykda bolmak üçin ýaradylan. Hudaýyň biz üçin başgalar bilen gatnaşyklardan aljak ýalkanyşymyzy duýmak üçin, biz öz günlerimiziň ýalan akylllylygyna garşy gidip, öz dawalarymyzy çözmeli.

Häzirki wagtda sizi öz hukuklaryňyzda durmaklyga we bar zady „özünçe“ etmegi ündeýärler. Goşun rekrutlary şeýle diýmek bilen: „Hemmeler bilen öz bolşuň ýaly bol“; başga bir mahabatlandyрма bolsa bize şuny ýatladýar: „Siz şu gün dynç almaklygy gazandyňyz“.

Biziň medeniýetimiz siziň gatnaşyklaryňyz üçin däl-de, özüňiz üçin jedel edýär. Öz „men-menligiňi“ özgelerden ýokarda goýmak „Men 1-nji orunda“ diýen pelsepäniň döremegine getirdi we ol bize uzak wagtlaýyn gatnaşyklary gurmagy we dawany çözmekligi öwretmeýär. Ýeňmek bu siziň üçin birnäçe şahsy maksatlaryňyza ýetmek, emma şonuň bilen birlikde öz gatnaşyklaryňy pida etmek bolsa, ol ýeňiş däl, sebäbi ol yza çekilmek bilen ýetilendir. Şonuň üçin hem, eger biz doly ýakyn gatnaşyklary isleseň, öz medeniýetimizden ýokary galmaklyk gerek. Men muny Mesihniň üsti bilen edip biljekdigimize ynanýaryn.

Aýyrmaklary goşmaklara öwürmek bilen

Siz haçandyr bir wagtda dawa çözülenenden soň alynýan lezzeti alyp görüp-midiňiz? Eger hawa, onda dawalardan peýda bardygyna ylalaşarsyňyz. Men Hudaý meniň başgalar bilen dawamy ulananyndan soň, özümiň

Mukaddes Ruhyň elindäki has ýiti ýaraga öwrülendigimi bilýärin. Süleýmanyň tymsallary kitabý 27:17 bize şuny ündeýär: „Demir demiri ýiteldýändir; adam hem öz dostunyň ýitelmegini gazanýandyr“. Dawalaryň netijesinde men duýgulara we göwni degilmelere has çydamly boldum. Rimliler 5:3-nji aýadynda, synaglaryň çydamlylygy we durnukly häsiýetliligi döredýändigi düşündirilýär. Hudaý meniň durmuşymdaky dawalary şu häsiýetleri terbiýelemek üçin ulanýar.

Netijesiz jogaplar

Biz bolsa, tersine, dawalara köplenç dürli görnüşdäki netijesiz jogaplara ýüzlenýäris. Olaryň käbirlerini öwrenmek bilen, men özümi dawalary we olardan gelip çykýan netijäni nähili başarmalydygyny düşündirip bilmeclige ukyply hasap edýärin.

1. *Men muny „ahli zat gül ýaly“ diýen alamaty diýip hasap edýärin.* Dawanyň esasy diýip hasap edilýän adam ýa-da zat, ýok diýip hasaplanýar we dawa belli bolman galýar.

2. *Çözüden gaça durmak.* Dawa „sessiz geçip gidýär“. Siz ol barada dil ýarmaýarsyňyz. Adamdan ýa-da dawaly zatdan gaça durýarsyňyz. Gyzykly, Adamyň we Howuň, olaryň Erem bagyndaky etmişlerinden soň Hudaýa bolan gatnaşygy şeýle bolupdyr. Mukaddes Kitap olar „gizlendiler“ diýýär. Olar gizlendiler we Hudaý olary gözlemeli boldy. Dawa şeýle seredýän adam bilen men näçe gürründeş bolsam, ol şonçada dymmaga başlaýar. Men nähilidir bir netijäni almak üçin sesimi gataletsam, şonça-da dawany ula goýberýärin we ters netijäni alýaryn.

3. *Dawanyň ähmiýetini inkär etmeklik.* „Meniň üçin bary bir“ diýen jümle biziň şygarymyza öwrülip barýar. Bu ýagdaýda göwnüne deglen tarap: „Maňa bary bir, sebäbi ol meni näme bolanynda-da diňlemeýär“ diýip pikir edýär. Ýa-da „Bary geçer“. Dawa ýüzleý we ýeňilçelilik bilen garamak onuň çözgüdi däl. Tersine, ol oňa has uly partlama çenli ösmeklige elter.

4. *„Ruhý çemeleşme“.* Ýygy-ýygýdan ulanylýan jümle „onda näme, Hudaýa sag bolsun aýdalyň!“ we tizden şu ýerde Rimliler 8:28: „Ähli zat oňatlyga barar“ diýen mysal getirilýär. Emma köplenç aýdyňlygyň ýetmezliginde hakykat jemlenýär, sebäbi bu usul hem gaça durmagyň bir görnüşi.

5. *Öýke saklaýjy.* Gahar we öýke dawanyň netijesi hökmünde ýatda saklanýar we — partlamakdan gaçyp gutulyp bolmaz. Filipililer kitabý gahary unutmak üçin, bize muňa derek „ruhy ot söndürijini“ ulanmagy salgy berýär. Men ähli är-aýallar dawany has tutaşdyrmazlyk üçin geçmişdäki wakalara ýüzlenmezlik barada ylalaşyga gelmeli diýip hasap edýärin. Bir adam maş-

galanyň soraglary boýunça hünärmene şeýle zeýrenç bilen ýüz tutdy: „Her gezek men aýalym bilen dawalaşanymyzda ol geçmişi gorjaýar!“

Maslahat beriji arasyny bölýär: „Siz basga düşmekligi göz önünde tutýarsyňyzy?“

„Ýok, men taryhy göz önünde tutýaryn — diýip erkek adam jogap berdi. „Aýalym hemişe taryhy ýatlaýar!“

Bu içinde gahar saklamaklyk.

6. *Meselä derek şahsa geçmek.* Bu ýygy-ýygydan duş gelýän jogaba men Hoş Habar mesihleriniň ýerlerdäki toparlarynyň birinde, bir aýal: „Siz şeýle-şeýle adamyň ýazan şeýleräk zatlaryny okadyňyzy?“ diýip soranda sataşdym. Men: „okadym“ diýip jogap berdim. Ol şol wagtyň özünde ýazan zatlaryna däl-de, ýazyjynyň özüniň üstünden düşdi: „A siz bilýärsiňizmi, ol üç gezek aýrylyşan?“ — diýip ol sorady. Meselä geçip, onuň çözgüdini gözlemeklige derek, ol şahsyýete geçdi.

7. *Günäni kimiňdir başga biriniň üstüne ýüklemek.* Bu günäleýän adamyň öz günälerini boýun almaga ukypsyzlygyny aýdýar. Haçanda olar, gadagan edilen miweden dadanlaryndan soň Adamyň we Howuň bolşy, (Gelip çykyş 3:9-13) muňa oňat mysal bolup biler. Hudaý: „Sen näme etdiň?“ diýip sorady. Adam şeýle jogap berdi: „Seniň maňa beren aýalyň agaçdan alyp berdi we iýdim“. Adam ilki bilen Hudaýy, soňra bolsa aýaly günäkärledi. Howuň jogaby bolsa: „Meni ýylan azdyrdy“. Olaryň ikisi hem başgany günäledi.

8. *Islendik baha bilen ýeňip geçmek.*

9. *Dawadan gaçmak üçin hemme zatda boýun bolmak.*

Bu ýagdaýlaryň hijisi hiç zady çözmeýär. Bu iki ýagdaýda hem ýanyoldaşlaryň ikisi hem haýsydyr bir zada ýetmek başartdy diýen duýgy bilen gidýär. Mundan başga-da iki taktika hem öýke duýgysyny oýarýar.

10. *Başga biri üçin ýörite sowgadyň alynmagy.* Bu ärleriň halaýan usuly. Dawany çözmeklige derek olar ondan boýnuny satyn almaklyga çalyşýarlar.

Çözgüt şu ýerden başlanýar

Siz öz dawa çözmek oňaýyňyzy şu kämil bolmadyk usullaryň birinde ýa-da birnäçesinde görüp bilersiňiz. Eger bu şeýle bolsa, onda size öz durmuşyňyzy oňarmak üçin olary çözmegiň pozitiw we gurnalan çözgütleriniň öz durmuşyňy Reb Isa Mesihe bagyşlamaga islegden başlanýandygyny bilmek ýakymly bolar. Ruhy ýetişenlik dawalaryň ýoklugynda peýda bolmaýar, emma olar öz-özüne gözegçiligi saklamak bilen olary injil ruhunda çözmekdedir. Siziň dawany çözmeklige islegiňiz

öz gatnaşyklaryňyza bagly bolar: siz başga adama näçe ýakyn bolsaňyz, şonça-da dawaly ýagdaýy çözmeklige çalyşarsyňyz.

Haçanda men öýlenenimde, men „Hawa“ diýdim, sebäbi her näme bolsa-da Dotti ikimize duş geljek islendik dawany çözmekligi karar edinipdim.

Haçanda biziň oglumyz Şon alty ýaşyndaka maňa bir sorag bilen ýüzlendi: „Kaka, sen ejemi taşlamakçy bolýarsyňmy?“ Men ondan näme sebäpden beýle sorandygyny soradym. Ol öz dostlarynyň kakalarynyň birnäçesiniň aýallary bilen aýrylyşandygyny aýtdy.

Men gowy maşgalalaryň çagalarynyň hem dargan maşgalanyň çagasynyň başdan geçirýän gorky duýgusyny başyndan geçirýändigine düşündim. Şonuň üçin hem men Şonuň gözlerine göni seredip, sesimi biraz gataldyp: „Oglum, men seniň ejeňi söýýäriň we ony hiç wagyt taşlamaryň! Nokat!“. Ol ýeňillik bilen dem alyp: „Sag bol, kaka!“ dýidi. Ol meniň özüne wepalylygyma tassyklamany gözlemedi, sebäbi äraýalyň arasyndaky päklik onuň howpsuzlyk duýgusynyň çogup çykýan çeşmesidi.

Ýaşamaga kömek edýän hakykatlar

Men özümiň her gün ýaşayan düzgünlerimiň birnäçesini siz bilen paýlaşmakçy. Maňa hemişe olara eýermek başartmaýar, emma men ak göwünden olary her günki durmuşymda ulanmakçy, has hem özara şahsy gatnaşyklarymda.

Birinji düzgün siziň öz-özüňize berýän bahaňyz bilen baglanyşykly: *boýun alyň siz hem ýalňyşyp bilýärsiňiz*. Tankyda çydamly bolmak we öz ýalňyşyňy boýun almak, özüňi alyp barmanyň zerur görnüşidir. Süleýmanyň tymsallary 13:18-de Mukaddes Kitap oňat maslahaty hödürleýär: „Temmini ret edýäne garyplyk we utanç bardyr; käýinje gulak beren bolsa hormatlanar“. Şonuň üçin hem haçanda siziňki nädogry bolsa ony boýnuňyza alyň. Eger siziňki makul bolsa, onda hiç zat gürlemäň. Bu — dawany çözmeklige sagdyn çemeleşmekdir.

Pawlus bizi şeýle ynandyrýar: „Sizde oňat işe başlan Hudaýyň Mesih Isanyň gününe çenli muny bitirjekdigine ynamym bar“ (Filipililer 1:6). Siziň goýberip biljek hiç bir ýalňyşyňyz şowsuz hasap edilmeýär. Hudaý siziň iň uly ýalňyşlaryňyzy hem geçýär. Gurnalan tankydyň kömegi bilen Ol siziň ýalňyşlaryňyzy siziň Ony we başga adamlary has oňat söýmegiňizi öwretmek üçin ulanýar. Ine, näme üçin biz Süleýmanyň tymsallary Kitabyň 28:13-áýadynda şeýle okaýarys: „Günälerini ýaşyryan üstünlik gazanmaz; günälerini boýun alyp, oňa ökünýänlere bolsa rehim ediler“.

Pawlus Rimliler 14:13-de şeýle ýazýar: „Munuň üçin biri-birimizi ýazgarman, gowusy, bir doganyň öňüne бүdreme, taýma daşyny goýmazlygyny pikirini edeliň“. Dawalara öz gatnaşygymy men şeýle ýazyp biljek: „Reb, men seniň bu dawany çözmegini isleýärim we haýyş edýärim, menden başla“.

Meniň tutýan ikinji düzgünim bolsa, öz *duýgy jogaplarym üçin men jogapkärçilik çekýärim*. Men öz häsiýetim ýa-da gaharym üçin başgany günäläp bilmerin. Gahar başganyň ýalňyşlary üçin däl-de, biziň nädogry ýagdaý üçin jogabymyz bolmaly. Öz „Eşitmek we eşidilen bolmak üçin, şonçarak duýgudaşlyk bildirýärim“ kitabynda Dawut Ogsburger bu barada şeýle diýýär: „Haçanda siziň yetmezçiligiňiz mende gahar alamatyny döredende, men siziň yetmezçiligiňiziň meniň yetmezçiligimdigini bilýärim. Eger men öz gaharymy içde köşeşdirmesem, onda siziň gaharyňyzy görüp, meniň gaharymyň hem oýanmagy mümkin. Haçan men özümi ýigrendirjek zatlary eşitsem we olary aýtsam, onda meniň içimde gaý turar“. Köplenç adamlar başgalary ýigrenýärler, sebäbi olarda özünde bar bolan erbet gylyklary görýärler.

Mundan bu ýana men dawanyň döremeginde özüni başga adamyň ýerine goýup görmekligiň möhümligini nygtamak isleýärim. Rimliler 10:2-de resul Pawlus şeýle ýazýar: „Men olaryň Hudaýa yhlaslarynyň barlygyna güwä geçýärim, ýöne bu aňly-düşünjeli yhlas däl“. Ol özüni olaryň ýerine goýup görendigi sebäpli olara düşüňändigini aýdýar. Şeýle gatnaşyga „duýgudaşlyk etmek“ ýa-da „gaýgysyny çekişmek“ diýilýär.

Siz gadymy indeý nakylynyň akyly maslahaty bilen tanyşsýňyz: „Adamy tä onuň bilen bir çakrym ýoly onuň mokasinide bile geçýänçän tankytlama“. Dawa başga adamyň nukdaý nazaryndan seredip görüň. Soň bolsa onuň aňy bilen göz ýetirmeginiň bir zatdygyny — ony hakykatda duýmak we öz duýgylaryň bilen aňlatmagyň bolsa başga bir zatdygyna göz ýetirmäge çalşyň. Siz başga adamyň dawalara bolan aýgytly gatnaşygy üçin degerli easaslarynyň bardygyna göz ýetirersiňiz. Ony çözmek üçin size meseläni başga adamyň görşi ýaly görmek gerek.

Aladany paýlaşmagyň şu görnüşi örän kyn. Emma bu Filipililer 2:3, 4-de bize resul Pawlusyň ýatladyşy ýalydyr: „Hiç bir zady igenjeňlik, şöhratparazlyk bilen etmän, eýsem, kiçigöwünlilik bilen beýlekileri özüňizden üstün saýyp ediň. Her kim diňe öz peýdasyny däl-de, beýlekileriň hem peýdasyny gözlesin“. Başga sözler bilen aýdanda, başganyň agyrsyny duýmak üçin, biz öz öýkämizde ýokary galmaly. Şony başarmak üçin bolsa, biz Hudaýa kömek etmegini sorap ýüz tutmaly.

Bir pikir meni başganyň maňa düşünmegini isleýşim çenli başgalara düşünmeklige kömek etdi. Mukaddes Fransisk Assizskiý şeýle aýtdy: „Rebbim, meni düşünilen bolmaklykda düşünmeklige yhlas ederim ýaly

et“. Eger biziň ählimiz şu aýdylyşy ýaly özümizi alyp baranymyzda nähili boljagyny göz önüne getirin? Dawalaryň köpüsi şol wagtyň özünde çözülerdi, sebäbi olar her kimiň öz pikiriniň üstünde berk durmagynyň netijesi.

Eger siz dawalaryň injil boýunça çözülmeginiň tarapdary bolsaňyz, onda özüňize sorag beriň: „Bu dawada Hudaý maňa näme öwretmek isleýär?“ Ol näme bolanynda hem men ondan bir zatlar bilip bilerin.

Ýeňiş getiriji görnüş

Size dawalary çözmegiň, Matta 7-nji bapdaky ilkinji baş aýatda berlen, dört punktdan ybarat bolan ajaýyp meýilnamasyny hödürlemeklige rugsat ediň. 1 we 2 aýatlar şeýle diýýär:

Üstünüzden höküm çykarylmas ýaly, başgalaryň üstünden höküm çykarmaň.

Çünki nähili höküm çykarsaňyz, siziň-de üstünüzden şonuň ýaly höküm çykarylar; haýsy ölçeň bilen ölçeseňiz, size-de şol ölçeň bilen ölçeler“. Bu bize boýun *bolmaklygy* aýdýar. 3-nji aýat şeýle dowam edýär: „Näme üçin sen doganyňyň gözündäki çöpi görýärsiň-de, öz gözündäki agajy saýgarmayarsyň?“ Bu ýerde bize *dogruçyl bolmaklyk* aýdyň aýdylýar. Men özümi, hiç bir sebäpsiz, dawa goşulandyryn diýip hasap etmeýärin.

Soňra biz 4-nji aýady okaýarys: „Ýa-da öz gözünde agaç barka, doganyňa nädip: Gel, gözündäki çöpi çykaraýyn — diýjek?“ Bu aýadyň manysy *hakykatçy* bolmak. In soňunda 5-nji aýatda bize söýgüde dawa aýdyňlaşdyrylýar: „Eý ikiýüzli, ilki öz gözünden agajy çykar, onsoň doganyň gözünden çöpi çykarmak üçin oňat saýgararsyň“. Isa bizi kaýyl, *dogruçyl* we *hakykatçy* bolmaklyga we söýgi bildirmeklige çagyýar.

Bu ýerde howp ýatyr. Sizi dawada ar almak, hasaplaşmak höwesi gurşap alar we siz Hudaýyň size bu ýagdaýda öwredenlerine düşünişip ýetişmersiňiz. Bar ünsüňiz Hudaýyň *size* aýdanlaryna düşünmeklige gönükdürilen bolmaly. Bu size entek kämil daldigiňizi boýun almagy talap edýär. Biziň dilegimiz şeýle bolmaly: „Rebbim, maňa öz ýetmezçiliklerimi boýun almaklyga güýç ber“. Boýun almak gowşaklygyň alamaty däl. Tersine, öz nädogrylygyny boýun almak üçin batyrgaýlyk gerek. Edil öz gowşaklygyny boýun alan badyňa, durmuşda özgäniň kemçilikleri bilen ylalaşmak ýeňil düşer.

Düzelmege taýýarlyk — Hudaýyň bize berýän sapagyna düşünmegiň ýene bir şertidir. Biz köplenç, özgäniňkä garanynda öz kemçiliklerimize geçirimlilik bilen çemeleşýäris.

Dogry gatnaşyk we üýtgemäge taýýarlyk hem durmuşda wajypdyr. Her bir ýagdaýda sizde ondan oňat bolup çykmak islegi bolmaly, oňat

gullukçy we oňat dost bolmaly. Şol ýagdaýda siz Mukaddes Ruhy Öz işini ýerine ýetirer ýaly goýbersiňiz.

Dawalar bilen iş salyşanyňyzda söýginiň köp günäleri ýapýandygyny ýatda saklaň. Resul Petrus bize şeýle aýdýar: „Her zatdan öň birek-birege bolan söýgiňiz joşgunly bolsun, sebäbi, söýgi köp günäleri basyryýandyr“ (1 Petrus 4:8). Men Isanyň Bedeninde wyždan bolmaly diýip hasap edýän köp mesihilere duş geldim. Näme üçindir olar her bir gören ýalňyşlyklaryny ýüze çykarmagy ruhylyk hasap edýärler. Rimliler 15:1-de Pawlus zerur hereketiň keşbini janlandyrýar: „Ýöne biz güýçlüler ejizleriň ejizliklerini götermelidiris, öz göwnümüzden turmaly dälidiris“. Biz köplenç Mukaddes Ruhun işini etmeklige dyrjaşýarys!

Eger siz adamy hakykatdan söýýän bolsaňyz, siz onuň kemçiliklerine çydarsyňyz ýa-da olary öz üstüňize alarsyňyz. Eger men kino giden bolsam, ynamlary ýanyp gitjek adamlara duş gelerdim. Olar ýöne kinoteatra gitmegiň sypaýyçylykdygyna ynanmaýarlar. Şeýle ýagdaýlarda men olaryň kemçiliklerini görkezmeklige we olary film görmeklige yrmaga gyssanmaýaryn. Oňa derek men ol adam bilen biraz wagtymy geçirýärim we Hudaýyň ol adamy: „Men siziň garaýşyňyza düşüňärim“ diýmeklige getirişi nähili ajaýyp.

Söýgi köp günäleri ýapýar we gowşaklygy bagyşlaýar. Efesliler 4:2-de Pawlus muny „Birek-birege söýgi bilen“ baş egmek diýip atlandyrýar. Siz başganyň hatyrasyna bagyşlamaklyga ýykgyň etmeli. Munuň ahlak soraglara däl-de, şahsy aýratynlyklara degişlidigine üns beriň. Bu özara söýgi gatnaşyklaryna degişlilikde hereketdäki rehimlilik.

İşjeň gatnaşyklar

Meniň aýdyp geçen özüni alyp barşyň görnüşleriniň ýany bilen, dawalary çözmekde size kömek edip biljek ýörite hereketler hem bar.

Iki ugurda bilimleri almakdan başlaň.

Birinjiden, Mukaddes Ýazgydan siziň duş gelen dawaňyzy gözläň. Maňa köplenç özümiň duçar bolan ýagdaýlarymy Injilde tapmak başardýar.

Ikinjiden, şu ýagdaýda başga adama degişli delilleri gözläň. Men Süleýmanyň tymsallary Kitabynda 18:13 bilen ylalaşýaryn: „Diňlemän jogap bermek adama akmaklykdyr, utançdyr“. Köp dawalar aýdylanlara doly göz ýetirmezden we oňa düşünmezlikden ýüze çykýar.

Birnäçe wagt mundan öň Dotti öz ýakyn joralarynyň birini çaýa çagyrypdyr we ol biziň çagalarymyzyň birine degişli bellik aýdypdyr. Dotti ony ýazgarmak hökmünde kabul edipdir. Ol şeýle bir gaty görüpdür we ötünç sorap ýatylýan otaga gidipdir. Edil şol hepdede biraz soň Dotti garşy durmak baradaky temadan çykyş etmeli boldy. Şonuň üstünde işlemek bilen ol öz ynamyny herekete girizmelidigine we ol ýaş aýal bilen gürleşmelidigine düşündi. Bu

aňsat däl-di, sebäbi Dotti gatnaşyklarda oňaýsyzlygy halamaýardy. Emma entek şu sorag çözülmese dostluk hem dowam edip bilmez. Gürründeşligiň dowamynda Dotti öz jorasynyň aýdanlaryna nädogry düşünendigini bildi we dawa ýönekeýlik bilen çözüldi.

Dileg, hereketiň ýene bir görnüşi. Ilki bilen akylylyk barada dileg ediň. Ýakup bize şuny söz berýär: „Siziň biriňize akyl-darlyk ýetmezlik edýän bolsa, ol hemmelere jomartlyk bilen käýemän berýän Hudaýdan dilesin, oňa berler“ (Ýakup 1:5). Emma akylylyk bilen bilimi garyşdyрмаň. Akylylyk bize öz bilimimizi dogry ulanmaklyga kömek edýär.

Diňe bir adam üçin dileg ediň, onuň adyny aýdyň. Hudaý siziň şol adama gatnaşygyňyzy üýtgeder we meseläni çözmeklige kömek eder. „Biri-biriňiz üçin dileg ediň“ — bu Ýakubyň oňat maslahaty.

Dileg-doga ynam bilen ýerine ýetirilmeli. Ýakup 1:6-da biz şeýle okaýarys: „Ol iman bilen dilesin, hiç hili şübhe etmesin, sebäbi, şübhe edýän adam ýel bilen çaykalyp, eýläk-beýläk kowlup ýören deňiz tolkunyny ýalydyr“. Köplenç meniň dogam şeýleräk bolýar: „Atam, men adamçylyk nukdaýnazardan bu dawany nähili çözmelidigini bilmeyärim, emma gatnaşyklary bozmagyň Saňa mynasyp dældigini bilýärim. Şonuň üçin hem Öz Sözüni we başga adamlary meseläni çözmekde ulanmagyň üçin ynam bilen men özümi Saňa ynanýaryn“.

Ahyrsoňunda başganyň üstünligi üçin doga okaň. Petrus bize şeýle ýatladýar: „Ýamanlyga ýamanlyk, sögünje sögünç bilen gaýtargy bermän, tersine, haýyrdoga ediň; çünki siz bereketiň mirasçysy bolmak üçin muňa çagyrylansyňyz“ (1 Petrus 3:9).

Üçinjiden, akylyly maslahat gözläň. Bu barada bize Süleýmanyň timsallary Kitabynda 12:15 ýatladýar: „Akmagyň ýoly öz gözüne dogrudyr; akyl-dar adam bolsa nesihatý diňleýändir“. Emma maslahat gözlemekde seresap boluň. Haçanda dawaly ýagdaýlarda biziň duýgularymyz joş alýar we bize hemme taraplaýyn ýagdaýy öwrenmeklige we dawada öz ýerimizi bilmeklige päsgel berýär.

Bu duýduryş meniň şahsy tejribämden gelip çykdy. Gynansakda, mende kim meniň bilen ylalaşyp meniň tutýan ýolumy goldasa, şondan maslahat soramaga ýygyn etmek gylygym bar. Şonuň üçin hem maňa özüme maslahaty ýeňmek üçin däl-de, dawany çözmek üçin gerekdigini her wagtyň ýatlatmak gerek bolýar.

Ilki bilen öz duýgularyňa düşünmek hem gerekli ädimleriň biridir. Efesliler 4:26 bize ýolbaşçylyk edýär: „Gaharlanyň, ýöne günä etmäň. Gaharyňyzyň üstüne gün ýaşmasyn“. Bu aýat gahary gadagan etmän, onuň sebäplerine gyssagly düşünmekligi bize öwredýär. Eger siz öz gaharyňyza ýolbaşçylyk etmeseňiz, ol size ýolbaşçylyk eder. Şol öýke we gahar duýgusy, eger olar wagtynda çözülmese siziň aňňyza täsir eder we wagtyň geçmegi bilen has

ýitelip ahmyr duýgusy güýç alar. Eger siz tizden öz duýgularyňyza düşünme-seňiz, onda siz şeytana özüňizde sapak geçmegine doly mümkinçilik berersiňiz.

Arassalygy saklaň

Ýakynda men, Hoş Habar mesihleriniň birnäçesiniň görnükli ýerlerde işläp, öz aýalyňa biwepalyk etmek we aýrylyşmak ýaly peslikleri edendiklerini eşidip alada galmaly boldum. Men bu aladamy dostum we Dotti bilen paýlaşdym. Öz gatnaşyklarymyzy sagdyn saklamak üçin näme edendigimiz baradaky gürründe Dotti gyzykly bir temany gozgady. Ol biziň bile ýaşan döwrümüzde, aramyzda eger dawa bolan bolsa ony çözmezden meniň hiç ýere ugramandygym barada aýtdy.

Bir gezek meniň maşyna baryp, ötüň soramak üçin yzma dolanan wagtym boldy. Ýene bir gezek bolsa gar ýagýan wagtynda üç kwartal geçip, men maşyny yzma doladym we öýe gaýtdym. Soňra bolsa Dotti, meniň pikirimçe uly ähmiýeti bolan belligi aýtdy. Ol: „Eger biziň gatnaşyklarymyz oňat bolsa sen üç aýada gidip bilersiň, men oňa çydaryn. Emma eger sen gatnaşyklarymyzda bir nätakyklygy goýup giden bolsaň men oňa çdamazdym. Ahmyr we öýke edil köwşe gaçan daşjagaz ýaly dürtülip durardy“.

Men öýdäki dawany çözmezden, irden turup işe gitmek oňat zat däl diýip hasap edýärin. Aýalym ikimiz bu düzgüni berk tutýarys. Edil şeýle hem haýsydyr bir zady çözmezden ýerimize ýatmaga girmeyäris.

Ýaňy-ýakynda men aýalym barada bilmeýän zadymy bildim. Meniň saçlarym seýreklemäge başlady we men saç üçin suwuklykdan peýdalanmaga başladym. Bir gün irden biziň ikimiz hem el ýuwulýanyň ýanyna bardyk we men pürkülip sepilýänden peýdalanmaga başladym. Dotti: „Mähribanym, beýle etme“ — diýdi. On dört ýyl bile ýaşasan wagtymyzda, suwuklyk barada hiç haçan gürleşmändigimizi we men onuň diňe bir ol suwuklygy erbet görmän, eýsem öýde hiç kime ondan peýdalanmaga rugsat bermeyändigini bildim.

Sonuň üçin hem, özümi örän ýakymly alyp barýandyryn diýen pikir bilen, el ýuwulýandan daşa süýşdüm we işimi dowam etdim. Ol gaýtalady: „Men saňa aýtdym, bu maňa ýaramaýar“. Gaharlanmak bilen men elimdäki pürkýäni aýlap zyňdym we onuň gymmat bahaly atyrlarynyň birini döwdüm. Soňra bolsa öýden ok bolup atylyp çykdy.

Ertirlik edinmek üçin restorana barýan ýolda, men özümiň nähili duýgusyz bolandygym barada pikir etdim we Hudaýdan ötüň soradym. Restorana girip, men şol bada telefona bardym we öýe jaň etdim. Haçanda öýde telefon sesi ýaňlananda, Dotti oglumyza: „Şon, trubkany al. Bu seniň kakaň“ — diýipdir. Biz bu wakany maslahatlaşdyk we biribirimize özümizi alyp barşymyzy bagyşladyk.

Öz duýgularyňyza düşüňip we dawany çözmäge başlamazdan öň, size olary ýüze çykarmak gerek bolýandygyna belki düşünensiňiz. Gahar we öýke duýgularynyň köşeşmegi üçin birnäçe wagt gerek bolýar. Siz öz dawany seljerip bilersiňiz we olara duýgularyňyzyň garyşmagyna ýol bermersiňiz.

Men bir gezek Kolorado ybadathanasynyň ruhanysyndan hat aldym. Onda ol güýçli sözler bilen meniň gelmegimi we çykyşymyň üýtgedilmegine degişli gürleşmegimi talap etdi. Ol baş ruhany we ybadathana ýolbaşçysy bilen maslahatlaşypdyr we olaryň pikirçe men köp pul talap edýärmisim.

Şonuň üçin hem olar maňa olarda çykyş etmezligimi haýyş etdiler. Meniň olara jogap bermedigime dört hepde bolupdy. Bu wagt meniň öýkämiň ýazylmagy üçin gerekdi, şeýle hem ybadathananyň işgärlerine hem köşeşmäge wagt gerekdi. Meniň hatym kyrk sahypadan ybarat bolup, men ony sekiz göçürmesini ybadathananyň baştutanlaryna gys-sagly poçta bilen ugratdym.

Tizara men ruhanynyň ýanyna bardym we onuň ilkinji aýdan zady: „Siz meni haçandyr bir wagt bagyşlap bilermisiňiz?“ boldy. Soňra ol meniň hatymyň ybadathananyň ähli ýolbaşçylaryna diýseň täsir edendigini aýtdy, sebäbi olar birnäçe ýyllaryň içinde adamlara nähili erbet çemeleşendiklerine göz ýetirdiler. Eger-de men olara öz duýgularymyň gyzgyny bilen jogap ýazan bolanymda, onda biz Mesihiniň Bedeniniň sagalmagynyň we şöhratlanmagynyň şatlygyny ýitirerdik.

„Ýerlikli söz nähili gowy!“ (Süleýmanyň tymsallary 15:23) jümläni ýadyňyza salyň. Men bu tymsallaryň 28-nji aýady bilen ylalaşýaryn: „Dogrynyň ýüregi jogap berende köp oýlanýandyr; erbetleriň agzy bolsa ýaman sözler sowurýandyr“. Meniň lukmanym mende ýara keseliniň ýoklugyny, meniň köp gülmegimden we öz pikirimi adamlaryň ýüzlerine aýtmagymdan görýär. Men olaryň ikisini hem edýärim, emma aýtmaga dogry wagt, dogry äheň öz arkaýynçylygymy saýlap alýaryn.

Öz kemçilikleriňizi barlaň

Dawaly ýagdaýda wagtyňyzda hemişe oňat zady aýratyn bellemeli. Öz ünsüňizi dawany bähbitli ýerine gönükdüriň. Filipililer 4:8 şeýle öwredýär: „Mahlasy, eý doganlar, dogry, hormatly, adalatly, tämiz, ýakymly, taryplanýan näme bar bolsa, artyk we öwgä mynasyp bir zat bar bolsa, siz şol hakda oýlanyň“.

Indiki soraglary ünsli pikirleniň:

1. Siziň köp wagtyňyz nirä gidýär: adamlary tankytlamagamy ýa-da olaryň oňat taraplaryny öwrenmäge?

2. Siz özgelery ýüzüne ýazgaryarsyňyzmy?
3. Siz özüňize dogry gelmeýän ölçegler boýunça başgalary deňäp görýärsiňizmi?
4. Olary kabul etmek size aňsat bolar ýaly başgalary öz ölçegleriňize dogry gelmegini talap edýärsiňizmi?

Bu soraglara jogaplar dawalary çözmekde siziň özüňizi alyp barşyňyz barada köp zady gürrüň berer.

Meniň durmuşymda meni bolşum ýaly kabul edýän adamlar bar. Olar meni oňat bolmaklyga ündeseler-de, men hiç wagt şundan oňat bolmadygymda hem, olaryň meni şu wagtkydan az söýmejekdigini bilýärin. Olar aýyrmaga däl-de, goşmaga gönükdirilen. Belki, size dawaly ýagdaýda goşmaklaryňyzy aýratyn bellemek üçin biraz yhlas etmek gerekdir.

Öz durmuşyňyza Mukaddes Ruhüň ýolbaşçylyk edýändigine anyk göz ýetiriň, bu meniň iň soňky, emma örän wajyp maslahatym. Eger siz Mukaddes Ruh bilen bile bolmasaňyz, eger mümkin bolmasa-da, bu düzgünleri durmuşa geçirmek örän kyn bolar. Ol size göz ýetirenleriňizi amala aşyrmaga güýç berjek çeşme we ol size indi aýan boljak täze açýslara alyp barar.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Gatnaşyklary togtatmakdan meseläni çözmek näme üçin oňat?
Dawalara ters jogaplar haýsylar?
Dawanyň çözülmegine kömek etmek üçin özüňi alyp baryşyň haýsy görnüşlerini ösdürmek gerek?
Siz dawany çözmek üçin haýsy hereketleri edersiňiz?

Başga çeşmeler:

Maxwell, John. *Your Attitude: Key to Success*, San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1984

McDowell, Josh. *Evidence for Joy*. Waco, Tex.: Word Books, 1984.

Wilson, Earl. *Loving Enough to Care*. Portland, Oreg.: Multnomah Press, 1984.

Wright, H. Norman. *The Pillars of Marriage*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1980.

7.

Bagyşlamagy öwreniň

Ýaňy-ýakynda men Gawaýada haýran galdyryan jentlmen we onuň aýaly bilen tanyş boldum. Biz gürrüňleşdik we men onuň işi barada soradym. Ol korporasiýada işgärleri ösdürmek we dawaly meseleleri çözmek boýunça maslahatçy bolup işleýändigini aýtdy. Haçanda men ondan haýsy meselä has köp duş gelýändigini soranymda ol oýlanmazdan „Dawa“ diýdi.

Onda men indiki soragy berdim: „Dawany çözmegiň haýsy usuly siziň üçin birinji ýerde durýar?“ Gözüni gyrpmazdan ol şeýle jogap berdi: „Bagyşlamak“. Onuň duş gelen iň agyr pursady, ol adamlara ahmyr duýgusyndan ýüz öwrüp bagyşlamaklygy almaklygy we bermekligi öwretmek. Bu mesihi däl adam bagyşlamaklygyň ýaraşdyryjy güýjüne oňat düşünýärdi.

Billi Grem Gonoluluda Hoş Habarçy bolup ýören wagtynda, onuň wagzyny diňlemek we gazet üçin hasabat ýazmak üçin ol ýere ýigrimi sany psihologlar iberildi. Olaryň bary öz hasabatlarynda bir zady ýazýarlar: Haçanda doktor Grem adamlary toba etmeklige we Hudaýyň bagyşlamagyny kabul etmeklige çagylanda, onuň çagyryşlary psihologiki esaslanandylar.

Bize bagyşlamak gerek. Tennessi ştatyndaky Nokswilliň akyl taýdan kemterleriň klinikasynyň direktory, eger-de olar özleriniň bagyşlanandygyny bilseler we oňa ynansalar, kesellileriň 50 göteriminiň öýlerine gaýtmaklaryna mümkinçiligiň bardygyny aýtdy.

Biz öýkeler, närazylyk, ahmyr we ýaralanan ýüreklerden doly dünýäde ýaşaýarys. Eger olara üns berilmese we çözülmese bu meseleler Mesihiň Bedeniniň birligine täsir ederler we gatnaşyklary bölüp, aýry adamlaryň durmuşyna Mukaddes Ruhun täsirini kemelderler we maşgalalardan başlap uniwersitet hereketleriniň baryny garyşdyrarlar. Bize bagyşlamak gerek!

Özara gatnaşyklara çalynýan ýag

Bagyşlanmak — bu gatnaşyklar üçin ýag. Ol sürtülmeği kemeldip, adamlara ýakynlaşmaga kömek eder. Eger siz başga birini bagyşlamaklyga ukyply hasap etmeseňiz, onda siz onuň bilen gatnaşyklarda hakykatda açyk we aýdyň bolup bilmersiňiz.

Bagyşlap bilmeýän adam çuň, uzak we ýakyn gatnaşyklary ýola goýmaklyga ukypsyzdyr. Siziň näçe akylyly we tejribeli bolanyňyzyň tapawudy ýok: eger siz bagyşlamagy başarmasaňyz size ýakyn gatnaşyklary gurmak başartmaz. Olar ýatdan çykmaryk öýkeler bilen bozularlar, sebäbi olar çözülmän galdylar.

Mundan hem başga, eger bagyşlamagy başarmasaňyz size ýekelik garaşýar, sebäbi adamlar siziň bar ýeriňizde açyk bolmakdan gorkarlar. Siz öz daşyňyzdan diwar çekersiňiz. Bagyşlamasy bolmadyk dostluk uzaga çekmez. Dostlugyň has ösüp berkemeği üçin siziň öz dostuňyzyň önünde ýene we ýene bir gezek yza çekilip biljekdigiňize we edil öňkiňiz ýaly söýgüli bolup galjakdygynyza, günäňiziň doly geçiljekdigine ynamyňyz bolmaly.

Nikada geçirimlilik edip bilmeýän ýanyoldaş bu ýagdaýda bolup biljek we has hem sözleşmeklige gezek gelende, aňrybaş ýakynlygyň bolmak mümkinçiligini ýykýar. Ikinji adam geçirimlilik edilmezinden hemişe gorkuda ýaşaýar we ýanyoldaşynyň ony ulanmazyndan gorkusyna açyk sözleşmekden gaça durýar. Şeýle gatnaşyklarda bu ýagdaýlarda ahmyr we närazy bolmaklyk agalyk sürer.

Başga bir tarapdan är-aýallyk gatnaşyklarynda yzygider bagyşlamaklyk has ýakynlyga we açyk sözleşmeklige getirer. Eger kimdir biri siziň kemçilikleriňize we siziň onuň göwnüne degendigiňize seretmezden sizi söýse, siz ol adama has uly söýgi bilen jogap bermezligiňiz mümkin däl.

Bagyşlamaklyk — bu ulaldyjy aýnadyr

Siziň bagyşlamaklyga garaşýňyz we indiki hereketleriňiz uly derejede dawalary siziň nähili çözüändigiňizi kesgitleýär. Özüňizden soraň:

1. Men her bir bagyşlamagy talap edýän ýagdaýda öz gatnaşyklarymyzy berkitmek we öz häsiýetimi ösdürmek mümkinçiligini görýärinmi?
2. Men özümiň göwnüme degen adamyň gerek zatlary bilen gyzyklanýarynmy we oňa düşünmeklige çalyşýarynmy?
3. Meniň göwnüme degen adam bilen Hudaýyň dogruçyl boljakdygyna we eger ar almak, öwezini dolmak gerek bolanynda olaryň meniň jogapkärçiligim daldigine men düşüňärinmi?
4. Men bolup geçýän zatlar barada Hudaýa minnetdar bolýarynmy we Onuň söýgüsiniň we rehimdarlygynyň mende ösmegine ýol berýärinmi?

Gatnaşyklar we nika bir gezeklik söz azaşmalar bilen bozulmaýarlar. Islendik ýarylma bu ýygnaýp galan we çözülmek dawalaryň iň soňkusy.

Doktor Tim Laheýi şeýle ýazýar:

Biziň haýsymyz erbet keýpe, kejkimäge, inkär etmek ruhuna we tankydy garaýyşlara mahsus däl? Umumy garaýyşda seredeniňde mesihi nikalarynda olar bolmaly däl, emma olar bar. Arasynda hiç bir garşylygy, iň bolmanda gün içinde bir gezek bolmaýan är-aýal jübütleri ýokdur. Emma biz öz gatnaşyklarynda söýgüden, düşünişmekden we parahatçylykdan lezzet alýan köp jübütleri hem görýäris. Olaryň syry diňe bagyşlamaklyk bolup durýar.

Hakykatyň gözüne seredip göreliň. Mukaddes Kitap bagyşlamaklyk barada diýseň iki pikiri aýdýar. Bize *bagyşlamaklyk* wagyz edilen. Markusyň Hoş habary 11:25-de Isa biziň dogra okaýan wagtymyzda kimdiginiň tapawudy ýok, onuň günäsini geçmelidigimizi aýdýar. Mat-tanyň Hoş habary 6:14, 15-de „Biziň Atamyzdan“ soň, Ol şeýle diýýär: „Siz adamlaryň ýazyklaryny bagyşlasaňyz, Gökdäki Ataňyz hem siziň ýazyklaryňyzy bagyşlar. Adamlaryň ýazyklaryny bagyşlamasaňyz, Ataňyz hem siziň ýazyklaryňyzy bagyşlamaz“.

Başda seredeniňde biziň bagyşlamagymyz, Mesihde peýda bolan Hudaý rehimdarlygynda däl-de, biziň özgäni bagyşlamagymyza esaslanan bolup görünýär. Emma bu Mesihniň beýleki ylmyna garşy gelýär. Emma men Isanyň, eger biz öz göwnümize degen adamy bagyşlamakdan ýüz öwürsek, onda biziň Hudaýa öz günälerimizi boýun almagymyz aýdyň bolmaz we biz onuň mugt berýän geçirimlilikini hakykatda alyp bilmeris.

Riçard Stross şeýle ýazýar: „Öz hususy günäsiniň pesligini boýun alyp, Hudaýyň bagyşlamagynyň ýalkanyşyny alan adam özgeleri bagyşlamaklyga jogap bermän bilmez“. Edil Hudaýyň söýgüsiniň we ýagşylygynyň bizi ökünmeklige getirişi ýaly, biziň başgalara bagyşlamaklyk bilen aňladylan söýgümüz we ýagşylygymyz olary ökünmeklige getirip bilmezmi?

Mesihniň bagyşlamagy — biziň aňrybaş we gaýra goýulmasyz ölçe-gimiz bolup durýar. Emma Onuň bagyşlan adamlaryny biziň köpümüz arzuw edip hem ýetip bilmeris. Lukanyň Hoş habarynyň 7-nji babynda Isanyň günäli aýaly bagyşlaýşyny okaýarys; Ýahýanyň Hoş habarynyň 8-nji babynda Ol azgynçylygy äşgär bolan aýaly bagyşlaýar. Ol hatda Özüni depen adamlary hem bagyşlady! Şeýle ýagdaýlarda biz başgalardan ýüz öwrerdik we olary masgara ederdik, Isanyň hereketi bolsa geçirimlilik.

Bagyşlamak näme?

Bagyşlamagy nädip kesgitläp bolar? Biz köp kesgitlemäni bilýäris we olaryň biriniň size dogry geljegini bilýäris.

1. *Öçürmek, karzlary aýyrmak*; öykeden ýüz öwürmek, ýazgylary öçürmek, karzlary bermek, öz göwnüňize degen adama garşylygyňyzdan we öykeden galan duýgulardan ýüz öwürmek. Bu diňe bir: „Men seni bagyşladym“ diýmek däl-de, öykeden galan ähli duýgylardan ýüz öwürmek. Bu bolsa size öýke duýgusyny saklamaklyk ýarasa-da, olaryň ýitirim bolmagyny aňladýar.

Bagyşlamak — bu bize başga biriniň ökünmegine elimizi gowşuryp garaşmaklyga ýol bermeyän hereket. Edil şeýle hem Isa biziň üçin biz entek günäli wagtymyzda öldi. Bagyşlamaklyk biziň gatnaşyklaryň sagdynlaşmagy üçin ilkinji ädim ätmegimizi aňladýar.

2. *Ýüz öwürmelimi ýa-da bermeli*. Eger kimdir biri siziň hukugyňyzy kemsitse, siz özünüziň ýiti jogap bermek artykmaçlygyňyzdan we hasaplaşmaktan, hernäçe oňa islegiňiz uly bolsa-da, siziň islegiňiz aklanmaga hakly bolsa-da ondan el çekmegi aňladýar. Bagyşlamak bu kiçi göwünliligi aňladýar, hakykatçylygy talap etmezlik has dogrusy öz jemgyýetimiziň öwredýänleriniň tersine jogap bermekligi aňladýar.

Eger Hudaý her gezek biz günä edenimizde hasap ýöretmekligi talap edeninde nähili bolar? Biziň ählimiz bir wagtlar bolmazdyk. Men öz dogalarymda hiç wagt men oňa hakykatçylygy haýyş etmedim. Men hemişe rehimdarlygy soradym. Diňe birnäçe ýyllardan soň meniň öz, Hudaýa rehimdarlyk haýyş, emma başgalar bilen gatnaşyklarymyzda hakykatçylygy talap eden, meseläme kaýyl bolmak bilen aň ýetirmeklik geldi.

Dünýä bize ýigrenmekligi, Hudaý bolsa söýmekligi öwredýär. Dünýä bize ar almagy maslahat berýär, emma Hudaý bolsa biziň bagyşlanmagymyzy isleýär. Näme üçin? Sebäbi biziň bagyşlanmagymyzyň esasy bolup Isanyň haçda bitiren işi durýar. Koloselilerde Pawlus şeýle ýazýar: „Biz Onda gutulyşa, günäleriň ötülmegine eýediris“ (1:14). Bu barada Ýewreýler 10:10-12-de has giňişleýin aýdylýar: „Biz bu isleg boýunça Isa Mesihiň bedeniniň bir gezek hödürlenmegi bilen mukaddes edildik. Her bir ruhany bolsa günuzyn durup, gulluk edip, günäleri asla ýuwup bilmeýän şol bir gurbanlary öwran-öwran hödürleýär. Emma Mesih günäleriň deregine hemişelik üçin diňe bir gurban hödürlendenden soň, Hudaýyň sagynda oturdy“. Ol bizi hemişelik bagyşlamak üçin bir gurbanlyk berdi.

Biziň üçin bagyşlanmanyň esasy 1 Petrus 1:18-19-da beýan edilen: „Ata-babadan galan biderek ýaşayşyňyzdan altyn ýa kümüş ýaly pany zatlar bilen däl-de, eýsem, müýnsüz, tegmilsiz guzy ýaly, Mesihiň gymmatly gany bilen satyn alnandygyňyzy biliň“. Hudaýyň biziň üçin

geçiriminiň esasy biziň ýerine ýetiren haýsydyr bir işimizde däl-de, Isa Mesihniň kimdiginde we Onuň haçda biziň peýdamyza edenlerinde ýatyr. Bu biziň başgalary bagyşlamagymyzyň nusgasy.

Menemmi?

Hudaýyň bagyşlamagynyň hakyky rewolýusion pursaty we biziň wagtymyzyň nähili bolmalydygyny Onuň bagyşlamagynyň giňligi hasaplanýar. Hudaý dolulygyna bagyşlaýar. Zebur 103:12-de aýdylyşy ýaly, Ol biziň günälerimizi bizden daşa alyp gitdi: „edil gündogaryň günbatardan daş bolşy ýaly“. Ileri bilen gaýranyň arasyny ölçäp bolar, emma günbatar bilen gündogary ölçäp bolmaz. Bu jümle ähli bakylyk barada aýgtyly aýdýar.

Özara gatnaşyklardaky dawalary çözmeklik, siziň Hudaý bilen gatnaşyklaryňyzdaky dawalary çözmekden, Onuň geçirimliligini almakdan başlanýar. Emma köp ýyllaryň dowamynda men muňa meniň hem özümi bagyşlamagymyň girýändigini bilmeyärdim. Men özümi Isa Mesihniň eden işleri netijesinde bagyşlanandygymy bilýärdim, maňa ol işimi bes edip, özümiň bagyşlanmagym üçin işleri etmelidim Uzak wagtlap meniň bagyşlanmagymyň meniň eden işlerimiň netijesinde däl-de, Isanyň haçda meniň üçin eden hyzmatynda bagyşlanandygyma men hiç düşünmedim. Mesihilere her gezek özlerini bagyşlamaklary gerek, eger olar şeýle etmeseler, Hudaýy harlaýarlar.

Uzak wagtlaryň dowamynda men köp mesihileriň kabul eden adatlary bilen ýaşadym. Men Hudaýa öz günälerimi açdym, Onuň bagyşlamagyny aldym we soň özümi günälemäge başladym. Muny şeýle etmek bilen Isa Mesihniň haçdaky ölümi meniň ähli günälerimi ýuwmak üçin ýeterlik däl diýip güman etdim.

Biziň durmuşymyzdaky meseleleriň biri biziň özümizi az ýa-da köp ökünýändigimizde däl-de ýa-da hakyky günä edenimizde biziň özümizi nahili alyp barşymyzda däl-de, günä edenimizden soň özümizi alyp barşymyzda. Bir gezek, mysal üçin kiçiräk bir topbak bolup, meniň ýaşayan çaklaňja şäherimizde bir restoranda men aýtmasyz jümläni aýtdym, sebäbi ol ýanymyzdaky doganlarymyzyň biriniň göwnüne degdi. Şol wagt men hakykatda öz aýdanlarymyň doly manysyna düşünmedim, emma bu meni aklamayar.

Öýe barýan ýarpy ýolda

Bu meselä aň ýetirmezden nahardan soň hemmeler bilen hoşlaşyp öýe tarap ýola düşdüm. Ine, birdenkä, wah! Meniň бүтін durmuşymda

Mukaddes Ruh meni munça açyp görkezmedi. Meniň nahar başynda aýdan zadymyň ýalňyşdygyna düşünmeklik dolup-daşyp gitdi. Men şol bada bu barada Hudaýa boýun aldym, emma eýýäm öýe dolanyp bilmedim. Men yzma dolanyp, eden günäm barada doganyma aýtmalydym.

Men yzma dolandym. Men ony tapyp: „Meniň aýdanlarym nädogry boldy we men seniň göwnüňe degendigimi, günä edendigimi bilýärin. Men muny Hudaýa aýtdym we günämi boýnuma aldym, indi bolsa senden bagyşlamagyňy sorap geldim. Sen meni bagyşlarmyň?“ — diýdim.

Meni geň galdyryp, ol: „Ýok!“ — diýdi.

Men dogry düşünen dälidirin diýen pikir bilen, ýene bir gezek bagyşlamagyňy soradym.

Ol: „Sen hiç wagt şeýle diýmeli däl“ — diýdi.

Elbetde, men eger şoňa düşünmedik bolsam, onda restorana dolanmazdym! Şonuň üçin hem men ýene bir gezek düşündürmeklige synanaşmakçy boldum we ol aýtdy: „Edil seniň ýaly adam muny hiç wagt aýtmaly däl“. (Maňa hemişe: „Seniň ýaly adam..“ diýen ýaňsyny aýdýarlar, ýogsam men hem edil başgalar ýaly adam).

Muňa çenli meni bagyşlamadyk adamlar köp boldy, emma olar muny açyk aýtmadylar. Olar şu günki güne çenli menden öykeli bolsalarda şol wagt: „Men seni bagyşlaýaryn“ diýerdiler. Emma bu meniň durmuşymda ilkinji adam bolup, meniň gözlerime seredip: „Men seni bagyşlamaýaryn“ — diýdi.

Muňa nähili seretmeli? Men muňa nähili seretjegimi hem, hatda näme düşündiriş tapjagymy hem bilmedim. Men maşynyma münüp öýe gaýtdym we özümi diýseň erbet duýdym. Men öz ýanymdan onuň aýdanlaryny „hiňlenmäge“ başladym: „Nähili edip sen, mesihi, şuňa meňzeş zady aýdyp bilýäň? Sen özüňi kim diýip hasap edýäň? Hudaý seni nädip ulanyp bilsin?“ Men biziň ählimiziň ybadathana üýşüp: „Wah, meniň betbagtlygym!“ atly gimnimizi düzdüm. Men öýe barýan ýolda gaýta-gaýta özüme: „Seni Hudaý ulanyp bilmez“ — diýip gaýtalaýardym.

Men birden näme bolup geçýändigine düşündim. Men özüme: „Hany, muny bes et! (men hemişe öz-özüm bilen gürleşýärim). Sende saýlamaga mümkinçilik bar. Sen Isa we haja ýeňsäni öwrüp bilersiň we özüňe ýüregiň awap bilersiň ýa-da özüňiň öte geçendigiňi göwnüňe degen adamyň we Hudaýyň önünde boýun alarsyň hem-de mundan beýläk şu eden işiňi gaýtalamazlygy öwrenip ýaşarsyň“ — diýdim.

Meniň bu gelen kararymyň şol ýerde täsiri boldy diýip aýtmak islesemde, ol beýle bolmady. Men birnäçe wagtlaý özümde rehimim inip durdy.

Siz meniň näme edenimi gördüňizmi? Men ol doganymyzdan bagyşlamaklygy özümiň bagyşlanan bolmaklygym üçin şert hökmünde

goýdum. Men ýene birine meniň durmuşyma we gökdäki Atam bilen gatnaşyklaryma ýolbaşçylyk etmeklige ýol berdim.

Ahyrsoňunda, şu bagyşlanmadyk duýgylarymyň gynamagy bilen ýene ýarym sagat gezip: „Joş, bu samsyklyk! Sen muny oňat bilýarsıň“ — diýdim. We men şol wagt meniň bagyşlanmagymyň esasy — Isanyň haçdaky ölümidigine düşündim. Men ýene bir gezek Hudaýa özüm üçin açyldym we soň şulary goşdum: „Eý, Joş, Men seni bagyşlaýaryn“. Men şondan soň „öwgi“ aýtdym we ynamda ýaşamagymy dowam etdim.

Meniň içki bagtym şol doganymyň dünýäsini çynlakaý bozdy. Bu ýagdaý bir ýyla golaý dowam etdi. Şol wagtyň özünde men birnäçe gezek her hili ýagdaýda oňa söýgümi bildirdim. Bir gezek men ýagdaýy ölçerip görüp, Dottä: „Sen bilýarmiň, biziň gatnaşyklarymyz oňatlaşdy. Hakykatda olar islendik wagtdakysyndan oňat“ — diýdim. Ol şeýle hem bolupdy! Ýakyn günleriň birinde men şäherden aeroport tarapa çykyp barýarkam, şol dogan dükandan çykdy we meni saklady. Biziň ikimiz ol ýerde edil ýoluň ortasynda durdyk we ... tasdan maşynyň aşagyna düşüpdik.

Meniň köp gezek uçmaly bolýandygym sebäpli, uçmazymyň oň ýany birnäçe minut geçen wakalary we Hudaýyň döredenleri barada birnäçe minut pikir etmek endigim bardy. Bu gezek men haçanda, eger men özümü bagyşlamak we ynamda ýaşamak barada karar kabul etmedik bolsam, onda meniň gatnaşyklarymyň hiç wagt ýerine dikelmejekdigi baradaky pikir kelläme gelende, meni sowuk der basdy.

Bu barada pikir edip görüň. Şu günki gün köp gatnaşyklar dikelmeýärler, sebäbi köp mesihiler özüni bagyşlamagy bilmeýärler. Eger siz özüňizi bagyşlamagy bilmeseniz, onda siz öz gatnaşyklaryňyzdaky uzağa çeken dawalary alarsyňyz. Isanyň haçdaky ölümi biziň öz-özüimizi bagyşlamagymyzy aňladýar. Bize bütin durkumyzy öz etmişlerimize däl-de, Onuň edenlerinde jemlemek gerek.

Bagyşlamak başga adamlara hem ýaýrap biler. Hel Lindsi öz „Ýer planetasynyň azat edilmegi“ kitabynda şeýle ýazýar: „Eger Hudaý biziň günälerimizi bagyşlan bolsa, onda biziň öz we başgalaryň günäsine gatnaşygymyz nähili bolmaly? Meniň üçin özümü ýa-da göwnüme degen başga birini bagyşlap bilmezlik, bu meniň talaplarymyň Hudaýyňkydan ýokarydygyny aňladýar, sebäbi meniň göwnüme degip, meni öýkeledeni we meniň bagyşlap bilmedigimi Hudaý eýýäm bagyşlady“. Ýewreýler 10:14-de Ol bize şeýle öwredýär: „Çünki mukaddes edilenleri diňe bir gurban bilen hemişelik kämillige getirdi“. Muňa goşmaga zat ýok.

Islendik bagyşlanmagyň, goý, ol özüni bagyşlamak ýa-da başgany bagyşlamak bolsun tapawudy ýok, Isanyň haçdaky ölümi esasy bolup durýar. Özgäni bagyşlamakdan ýüz öwren adam, hakykatda Hudaýyň bagyşlamagynan mahrum bolar.

Siz haçanda bolsa bir wagt „Biziň Atamyz“ dogasyndaky rewolýusion arza üns beripmidiniňiz? Erkin terjimede Isa bize şeýle dileg etmegi öwrettdi: „Reb, meni özümiň başgalary bagyşlaýşym ýaly bagyşla“. Men biziň üçin ýigirmi ýylyň dowamynda nusga bolup gelen, emma düşünmedik, „Biziň Atamyz“ dogasyny gaýtalaýardym. Emma barybir Hudaýdan bizi özümiziň başgalary bagyşlaýşymyz ýaly bagyşlamagyny soratýardy.

Köprüleri ýakmaň

Men siziň bu jümläni ýadyňyzyň ýatkeşlik tagtasynda ýazyp goýmagyňyzy isleýärin: „Haçanda men bagyşlamakdan ýüz öwrenimde, özüme haçandyr bir wagt gerek boljak köprini ýakýaryn“. Siz kim bolanyňyzda hem başgalaryň sizi bagyşlamagy, siziň pikir edişiňizden has çalt gerek bolýar.

Siz kimi bagyşlamaga borçly? Siz öz göwnüňize degen, gaharyňyzy getiren, siz bilen oňat sözleşmedik, öýkeleden islendik adamy bagyşlamaly. Siz muňa öz aýalyňyzdan (äriňizden) başlamaly. Pygamber Hoşşanyň kitabynda biz onuň azgyn bolup giden aýalyny kim ýokary bazarynda satyn alyp, öýüne getirendigi we bagyşlandygy barada okaýarys. Biz diňe häzirki ýoldaşlarymyzy dälde, eýsem öňki ýoldaşlarymyzy hem bagyşlamaly. Birnäçe aýrylyşan adamlar ahmyr bilen dolanmak we bagyşlamak islemeýärler. Diňe olaryň özleri däl, eýsem olaryň çagalary hem bu duýgulardan ejir çekýärler.

Şeýle hem siz näçe gaharyňyzy getirseler-de, öz çagalaryňyzy hem bagyşlamaly we erbet wakany ýadyňyzdan çykarmaly.

Köp adamlar öz ata-enesiniň haýsy hem bolsa birini jynsy azar bermeklik, aýrylyşmak, gödeklik ýa-da alkohol sebäpli ýigrenýärler. Siz ol ata-eneden tötänden dogulmadyňyz. Olary siz üçin Hudaý saýlady. Ýagdaý näçe erbet hem bolsa Hudaý ony siziň hözüriňiz üçin ulanyp biler, size öz ata-eneňizi bagyşlamagyňyz gerek. Bu diňe bir Injil bilen baglanyşdyrylmaýar, men muny öz şahsy tejribämden bilýärim.

Siz maşgalanyň başga agzalaryny hen bagyşlamaly. Meniň uly doganym Uilmot ata-enemiziň in söýgüli çagasydy, emma fermadan göçüp gidende olary bar emläginiň 50 göterimini bermeklerini sorap suda berdi. Men köp ýyllaryň dowamynda ata-enemizi öýkeledeni we şol maşgala ýagdaýymyzdan kemsidiji äşgär ýagdaý döredenligi üçin onuň bilen görüşmek islemedim.

Basym mesihi bolanymdan soň Hudaý meni Uilmota bolan ahmyrymda äşgär edip başlady. Men hem doganyma hat ýolladym, bu kime-dir birine bagyşlamakdan ýüz öwürmekde aýdyň mysal boldy. Hat baş sahypadan bolup, onuň 4,9 bölegi onuň eden erbetlikleri we näme üçin

ony bagyşlamalydygym ýazylandy. Men oňa bir kiçijek ajaýyp arza hem goşdum: „Sen ejemi öldürdiň“, sebäbi men onuň şeýle bolandygyny bilýärdim, meniň arakhor kakamyň gödekliginiň we suddan gelen Uilmata degişli edilip alynmaly emläkden bizar bolan ejemiň ýaşamak hõwesi gaçypdy.

Dördünji sahypanyň ahrynda men şeýle ýazdym: "Men Isa Mesihe aň ýetirdim we men seni bagyşlaýaryn". Men oňa gol goýdum we soňra şeýle sözsoňy goşdum: „Men seni indi hiç wagt görmek islemeýärin“.

Ine, şeýdip, men bir adamy bagyşlamakdan özünde ýeňillik duýýansyň öýdüp pikir edýärdim, emma men özümi ýigrenji duýdym. Ahyrsoňunda maňa ähli zady bulaşdyranymy boýnuma alyp, men doganymy ters ýagdaýda goýanlygym üçin bagyşlamagyny soramagym gerekdi (köpler muny etmeýärler). Men az ýazmak üçin otkrytka satyn aldym. Men ýönekeý sözleri ýazdym: „Uilmot, men seni bagyşlaýaryn we söýýärin. Joş“. Resullaryň İşleri kitabynyň 7-nji babynda biz şuny okaýarys: „Ýa Reb! Bu günäni olara ýazma!“ (60-aýat). Biz öz garşymyza jenaýat edýänleri bagyşlamagy öwrenmeli.

Agyr bagyşlamaklyk

Goldi Bristol öz 21-ýaşly gyzyňyň haýwanlarça zorlanylmagy we öldürilmegi baradaky habary sülçüden gelen gysga telegrammadan bildi. Onda şeýle ýazylýar: „Siziň gyzyňyz Diananyň jesedi bizde saklanylýar. Siz indi ony näme etmekçi?“ Jeset jaýlanylandan soň Hudaý olaryň maşgalasyny jenaýatça dogra okamaklyga oýardy. Ony tussag etdiler we Goldi federal türmä baryp görmäge rugsat aldy. Ol şol ýerde jenaýatkäriň gözlerine dikanlap seretdi we şeýle diýdi: „Men sizi bagyşlaýaryn“.

Biz öz iň ýakynarymyza erbetlik eden jenaýatçyny hem bagyşlamaly. Meniň ýakyn doganlarymyň birine baryp bary-ýogy alty aý ýaşaşan ýaş aýal içgili şofýer tarapyndan öldürildi. Çarli ol adamyň ýanyna bardy we öz aýalynyň ölümünü bagyşlady, maňa bolsa ol adamy öz ýüregimde bagyşlamak üçin ähli güýjümi bagyş etmek gerek boldy.

Biziň käbirlerimizi biziň tarapymyzdan bagyşlanmak alyp bilmedik adamlaryň keşpleri yzarlaýar. Biz geçmişdäki adamlary hem bagyşlamaly. Şeýle hem biz özümizi yzarlaýan, gorkuzýan, bize hüjüm edýän we biziň gaharymyzy getirýän adamlary hem bagyşlamaly. Ilki bilen biz meseläniň biziň edýän işlerimizde däl-de, başga adamdadygyny anyklamaly. Emma eger biz özümize nädogry çemeleşilýändigine göz ýetirenimizden, özümiziň günäkär adama bolan gatnaşygymyzy anyklamaly we özümüz bagyşlanmagy edinenimizden soň, Hudaýdan ony bagyşlamagyny sorap dogra okamaly.

Biziň medeniýetimiz şeýle aýdýar: „Seniň hukugyň bar. Şony berk tut!“ Emma Hudaý biziň hukugymyzy depelän adamyň pul, abraý, wagt, oňalylyk meselelerine degişlidigine ýa-da däldigine seretmezden bagyşlamaklyga çagyryar. Muňa ähli zat girýär — göwne degilmek, tankyt we ähli ýaramazlyklar. „Men bir zatdan başga zady bagyşlaýaryn...“ diýen formula bu düýbünden hakyky bagyşlamaklyk däl. Bagyşlamaklyk biziň Hudaý Atamyz bilen we öz aramyzdaky gatnaşyklarymyza hem ýaýraýar. Ol hemme zady öz içine alýar we baky.

Şol bada ýaraşyň

Belki siz, „Men haçan bagyşlamaly?“ — diýip soraýansyňyz. Efesliler 4:26-da Pawlus bize şeýle duýdurýar: „Gaharyňyzyň üstüne gün ýaşmasyn“. Injil bize öz gaharyňa gözegçilik etmegi ündeýär. Men eger siz gahar bilen ýatsaňyz, onda gahar size ýolbaşçylyk eder. Esasanda bagyşlanmak *şol bada* berilmeli, hödürlenmeli we kabul edilmeli. Öýke bilen hakykatda bagyşlanmagyň arasyndaky wagt siziň Hudaýa berlen güýjüňiziň görkezijisi bolýar.

Başga adamlar bilen sözleşmek eger siziň bagyşlamagyňyz oňa kömek, ýalkanyş we goltgy boljak bolsa, onda siz her gezek bagyşlamagyňy soramaly. Mett atly ýaş ýigit öz dostuna ýerli ruhanynyň gümürtik hereketleri barada aýdypdyr. Haçanda Mett öýüne dolanyp gelende, ol özüniň nädogrudygyna düşündi we öz dostuna jaň etdi. Ol: „Meniň iň uly aladalarymyň biri Mesihiň Bedeniniň içindäki iki bölünşik bolup durýar we onda men aýrylyşmaklyga alyp barýan zatlar barada aýtdym. Meniň seni bu zatlary diňlemeklige mejbur edendigim utanç we sen meni bagyşlarsyň diýip umyt edýäriň“ diýdi. Onuň dosty şeýle jogap berdi: „Sen bilýärmiň. Men hatda bu zatlar barada pikir edip hem görmedim. Emma seniňki dogry, bu zatlary aýtmaly dälidiň. Men, elbetde, seni bagyşlaýaryn. Aýdanyň üçin, sag bol“.

Emma käwagt şol bada bagyşlamagyňy soramak adam üçin goltgy bolmaýar, sebäbi ol oňa duýgy tarapdan taýýar bolmaýar. Belki, size bu zatlary duýgy taýdan başdan geçirmek üçin birnäçe gün gerek bolar we soň başga adam bilen düşünişip bolar.

Esasy netijeleri jemlemek bilen

Bizde bagyşlamak üçin üç çeşme bar. Birinjisi: bu biziň nusgamyz Isa Mesihiň we Onuň bagyşlamaklyga şertleri. Ikinjisi: Mukaddes Ruhuň bize bagyşlamak üçin berýän güýjünde biz öz-özümden bagyşlap bilmeris. Biz näçe köp Ruh bilen doldurylsak, şonça-da köp bagyşlarys. Hudaýyň Sözüniň ýolbaşçylygy bolsa üçünji çeşme bolýar.

Ýene biziň üns bermeli üç ugrumyz bar we biz olara bagyşlamaga düşünmek we onuň her günki durmuşymyzda ulanmak üçin ünsümizi gönükdirmeli. Birinji: Mesihiň bagyşlamasynyň çuňlugyny öwrenmeli. Ol ähli wagtdaky ähli günäler üçin bir gurbanlyk berdi. Soňra biz näçe jan çeksek-de, bagyşlanmak üçin hiç zat edip bilmeris. Eger biz Mesihe öz bagyşlanmagymyzyň esasy hökmünde seretsek, onda basym biziň ony gazanyp biljekdigimize göz ýetireris. Rimliler 1:17-de şeýle aýdylýar: „Biz ynamdan ynama barýarys“ we men muňa bizi mesihi durmuşyna ynam bilen girip, ynam bilen ýaşaýarys diýip düşüňärin. Men käwagtlar öz-özümde haýran galýaryn. Haçanda kimdir biri meniň göwnüme degse, men düýbünden haçandyr bir wagtlar meni kimdir biriniň bagyşlandygyny ýadymdan çykarýaryn. Men edil bug maşyny ýaly yňdarma bolup bilýärim, men öz häsiýetim bilen bagyşlamakdan hem bagyşlanan bolmaklyga has mätäç bolýaryn. Haçanda men özümiň hususy bagyşlanan bolmaklyga mätäçligimi duýanymda, maňa başgalaryň bagyşlanmaga mätäçligine has anyk göz ýetirýärim.

Bu — bagyşlamak däl

Bagyşlamak bu diňe: „Aý, bagyşla“ diýmegi aňlatmaýar. Siz şeýle edeniziňde diňe meseläni duýýarsyňyz, onuň çözgüdindäki jogapkärçiligi bolsa duýmaýarsyňyz. Bagyşlanmakda şeýle diýilýär: „Bagyşla. Meni bagyşladyňmy?“ Men nämäde bagyşlanmagymy soraýandygymy açyk aýtmagy halaýaryn.

Bagyşlanmak şertsiz we ony gazanyp bolmaz. Siz kimdir birinden onuň üýtgemegini talap edip bilmersiňiz. „Belki sen öz durmuşyňy tertibe salsañ, men seni bagyşlaryn“. Hakyky bagyşlamaklyk hiç hili şertler bilen baglanyşylmadyk.

Bagyşlamak — bu duýgy däl. Meniň bagyşlasym gelmedik, emma ähli güýji ynama bermeklige yhlas etmeli wagtlarym hem bolupdy. Emma men soňra bagyşlamak duýgusy ynamyň yz ýany bilen gelmedik wagtyňy ýadyma salyp bilemok. Bagyşlamaklyk — bu gaýratyň güýji.

Bagyşlamak — hasap ýöretmeýär. Siz haçan bir zatlar bolup geçip, özüňiziň bagyşlaýandygynyzy öz aňyňyzda bellik edip bilersiňiz. 1-nji Korintoslylarda (13:5) Pawlus söýginiň „içinde hylyt saklamaýandygyny“ ýatladýar we bu bize adamy söýmelidigimizi we oňa göwne degişilmezinden öňki ýaly gatnaşykda bolmalydygyny aýdýar.

Bagyşlamak hiç zat bolmadykdan hem bolup bilmez. Köplenç, adamlar hiç zat bolmadyk ýaly, hiç wagt mesele ýüze çykmadyk ýaly özlerini alyp barýarlar. Eger siz ýagdaýy edil şeýle hasap edýän bolsaňyz, onda şol ýagdaý ýene bir gezek gaýtalansa öýkelemäň.

Bagyşlamak — bu göwnübirlik däl. Eger siziň gatnaşyklaryňyz: „Bolanda näme?“ diýmeklige gelen bolsa, onda siz çözülmeli meselä göwnüýetmezçilik edýärsiňiz. Bu ýüzleýdir

Bagyşlamaklyk adalatsyzlyk bilen ylalaşmaýar. Siziň öz şahsy öýkäňizi bagyşlamak bilen çözmegiňizi, bu siziň adalatsyz hereketler bilen ylalaşyandygyňyzy aňlatmaýar.

Bagyşlamak — bu: „Gel, ähli zady unudaly“ diýmegi aňlatmaýar. Siz ony ýatdan çykarmarsyňyz. Tizden bu siziň kejkirmek çeşmäňiz we nãrazylygyňyz bolar. Ýadyňdan çykarmak bagyşlamaklyga getirmeýär. Hakykatda bary tersine: bagyşlamak unutmaklyga getirer.

Bagyşlamak — bu çydamaklyk däl. Siziň her gezek çydaýan we ylalaşýan meseläňiz hiç bir zady çözmeyär we size gatnaşyklary çözmeklige ýol bermez.

Bagyşlamaklyk öýkeledene sapak bermegi maksat edinmeyär.

Bagyşlamaklyk yzynyň bolmajakdygyny söz bermeyär. Onuň soňunda abraýyňy, pul ýagdaýyňy, ukybyňy ýitirmeklik ýaly islendik ýakymсыzlyklar bolup biler. Siz nãdogry hereket edýän adamyň *şahsy we ýuridiki* jogapkärçilik çekýändigine düşünmeli. Siz öz araňyzda bagyşlamagyňyz meseläniň gutarandygyny aňlatmaýar, ol adam Hudaýyň önünde jogap bermeli bolar. Siz sürüjiniň ätiýaçlandyryşsyz siziň maşynyňyzy döwendigini bagyşlarsyňyz, emma ol adama kanunyň önünde jogap bermek gerek.

Bagyşlamak siziň bagyşlan adamyňyzyň üýtgejekdigini aňlatmaýar. Ol adam üýtgeşe üýtgemese bize Hudaý tarapyndan bagyşlamak wesýet edilen; siz başganyň hereketi üçin jogapkärçilik çekmeyärsiňiz.

Bagyşlamaklyk ýetirilen ýaralary netijeli bejeryär, emma ol sizi geljekki göwne degilmekden gorap bilmez. Emma eger siz edil şu wagt bagyşlap bilseňiz, onda geljekki dawalarda oňat baş alyp çykyp bilersiňiz.

Nikadaky ýakynlyk öz ýanyoldaşyňy hiç wagt ökeletmezlige ukybyňyzdan bagly bolmaýar. Bu eger seýle bolanda hiç bir nika uzak saklanmazdy. Has dogrusy, ýakynlyk siziň bagyşlamaklyga we ony gözlemekligiňizden baglydyr. „Söýginiň taryhy“ aýdymyndan alnan jümleleri ulanýan adamlar: „Söýgi — bu saňa hiç wagt bagyşla diýmek gerek bolmaýar“ diýip düşünýän adamlar jyns gatnaşykdaaky durmuşyň tebigatyna gowşak düşüňärler. Söýgi gatnaşyklary bilen baglanyşdyrylan iki adam hökmany suratda özara kejeleşmeklige geler, emma hakyky söýgi hemişe bagyşlamaga taýýar. Bişişen gatnaşyklardaky bagyşlamaklygy sormak sizi gödek jogabyň önünde goragsyz goýmaýar. Tersine, haçanda men Dottiden bagyşlamagyny soran wagtymda onuň meniň goragsyzlygymdan peýdalanmajagyny bilýärim.

Bu — bagyşlamaklyk

Geliň, indi nämeleriň bagyşlanmak hasap edilmeyändigine göz ýetireni-mizden soň, bagyşlanmagyň nämedigini öwreneliň. Birinjiden, ötüň soramak ejizligiňi görkezmek däl-de, güýçlülügiňi görkezmek. Aýallara garanda erkekler „hakyky erkek“ derejesine dogry gelýän abraýdan düşmeklikden çekinmek bilen ötüň soramakdan gorkýarlar. Emma siz maňa ynanyp bilersiňiz, ötüň soramak bilen gatnaşyklary düzetmeklik hakykatda häsiýetiň güýjüni alamatlandyrýar.

Bagyşlamak teklibi talap edýän söýgini aňlatmakdyr. Siz haçandyr bir wagt: „*Näme üçin men bagyşlamaly, ol bagyşlamaklygy gözlemeýär ahyry?*“ diýip pikir etmeli bolduňyzmy? Emma Hudaýyň söýgüsi bize bagyşlamaklygy sorap ilkinji ädimi ätmegi ündeýär. 1-nji Yahýada 1 (4:10-da) biz şuny okaýarys: „Biz Hudaýy däl, eýsem, Ol bizi söýüp, Öz Ogluny günälerimize bagyşlanma gazandyrýan gurban edip iberdi. Ine, söýgi şudur“. Eger Hudaý biziň haçan puşman edip ökünmegimize garaşsa, onda biz edil öökümüz ýaly bolardyk. Eger siz başga bir adamyň ökünip, sizden bagyşlamagyny ilkinji soramagyna garaşsaňyz, onda siz ol adama öz durmuşyňyza ýolbaşçylyk etmeklige ýol berýärsiňiz.

Isa şeýle aýtdy: „Şonuň üçin gurbanyňy gurbanlyk edilýän ýere alyp baranyňda, doganyň senden öýke-kinesiniň bardygy ýadyňa düşse, gurbanyňy şol ýerde, gurbanlyk edilýän ýeriň önünde goý-da, gidip önürti doganyň bilen barlyş, onsoň gelip gurbanyňy bagyş et“ (Matta 5:23-24). Bu ýerde Hudaý bize kimiň günälidigine seretmezden, bagyşlanmaga mätäçdigine seretmezden başlangyjy öz elimize almaklygy isleýändigini düşündirýär. Ol eger düzedilmeklige mätäç gatnaşyklar bar bolan wagtynda biziň Oňa baş egmegimizi hem islemeýär. Eger şu injil teklibine eýerip, ybadathana bagyşlamaklygyny ýa-da bagyşlanan bolmaklygyny sorap gelmeseler, indiki dynç günü näçe adamyň ybadathana geljekdigi gyzykly?

Bagyşlamaklygyň üç maksady bar. Birinjisi, biziň edil şu wagt gaýtalan Isanyň sözlerinde durýar. Bu iki şahsyň özara ylalaşmagy. Ikinji maksady Koloselilere hat 3:15-de tapmak bolýar: „Ýüregiňizde Mesihiň parahatçylygy höküm sürsün. Siz bir bedeniň agzalary bolup, bu parahatçylyga çagyrylansyňyz. Minnetdar hem boluň“. Bagyşlamak Isa Mesihiň bedeninde birlige ukyplylyk edýär. Üçinji maksat duýgy taýdan bejerilmek, Isa Mesihiň biziň yzmyzdan dünýä gözegçilik edýän derman söýgüsini açyp görkezmek üçin iň oňat usullaryň biri.

Biz näme üçin bagyşlamaýarys?

Geliň, indi bagyşlanmagy biziň durmuşymyzda has oňat düşünmek üçin, biziň bagyşlamaly bolýan käbir sebäplerimize seredip geçeliň.

Ynamsyzlyk, elbetde bu sebäpleriň biri bolup durýar. Eger biz öz-özümize bahamyza we Hudaý bilen gatnaşyklarymyza ynামымыz bolmasa, onda biz özümizi äşgär etdirmek üçin islendik mümkinçiligi gözläris. Biziň bagyşlaýan haýsydyr bir adamymyzyň üstünden „ýeňiş“ belli bir derejede ýalan ynam duýgusyna getirip biler.

Gizlenip ýatan gahar duýgusy bu bize bagyşlamaklyga päsgel berýän ikinji sebäp. Bu Efesliler kitabynda (4:30, 32-de) aýdylýar, biz ahmyr ýygnamaly däl, emma biz şeýle öýkede haýsydyr bir lezzetiň bardygyny bilýäris.

Birnäçe ýyl mundan öň Kaliforniýanyň şatynda, Kal-Poli, Pomonda söýginiň rewolýusiýasy barada leksiýa okadym. Leksiýa gutarandan soň meniň ýanyma garaýagyz aýal geldi. (Men onuň negr aýaly bolandygyny, biziň jemgyýetimizde negrleriň başgalaryň haçandyr bir wagtkysyndan närazy bolmaklyga we ahmyra has köp sebäp tapýandyklary üçin aýdýaryn. Akýagyzlaryň köpüsi garaýagyzlaryň başdan geçirýän ruhdan düşmeçligini we adylsyzlygyny öz göz önlerine hem getirip bilmezler). Ol: „Bilýäňizmi, jenap Makdauell, maňa siziň çykyşyňyz örän ýarady, emma meniň adamlary siziň meni söýüşüňiz ýaly söýesim gelmeýär“.

Bu hakyky urgudy!

„Näme üçin ýok?“ — diýip, men soradym.

„Sebäbi men özümi ýigrenýänleri ýigrenip, lezzet alasym gelýär!“ diýip, ol jogap berdi.

Köp adamlar bütin durmuşynda ahmyrly gezýärler. Gahar derekli birgiden taryhy wakalar bolup geçdi. Biziň bagyşlasymyzyň gelmeýäniniň ýene bir sebäbi, bize „öýkä hukugymyzy saklamagy“ halaýandygymyzdadyr.

Göriplik bize bagyşlamaga ýol bermeýän ýene bir sebäp. Şawul patyşanyň Dawuda ýigrenji görüplik derekli ösdi, sebäbi biz öz pikirimizçe bizde bolmaly zady alan adamy bagyşlamak islemeýäris. Haçanda kimdir biri bizden has öňe gitse, biz ony bagyşlamaklyga mynasyp däl hasap edýäris.

Gorky adamlaryň bagyşlamazlygynyň ýene bir esasy sebäbi bolup durýar. Siz haçanda kimdir birini bagyşlanyňyzda açlýarsyňyz. Siz adamy bagyşlamaga, öň bir gezek ýanyp görendigiňiz sebäpli we täze ýara almakdan gorkýarsyňyz. Edil şu ýerde hem biziň özümiz baradaky sagdyn düşüňjämiz oýanýar. Entek siz özüňize az hem däl, köp hem däl, edil Hudaýyň seredişi ýaly seretmegi öwrenýänçäňiz, sizde açylmaklyga höwes döremez. Emma haçanda sizde ýagdaýy açmaklyga isleg döreýänçä, siz Hudaýyň nukdaý nazaryndan dogry hereket edýärsiňiz. Bu ol adamyň siziň teklibiňizi kabul edýändigine ýa-da däldigine seretmezden şeýledir.

Öz-özüňize *rehim etmeklik* sizi bagyşlamakdan saklap biler. „Wah, meni hemmeden artyk öýkeletdiler, men indi bagyşlap biljek däl!“ — şeýle adam tassyklaýar. Emma Rimliler (8:28) Hudaýyň ähli zady (hatda erbetlik hem) Ony söýýänleriň hatyrasyna hereket edýär we özümize rehimlilik etmek bilen biz özümizi Onuň seljermesinden ýokarda goýýarys. Hakykatda biz şeýle aýdýarys: „Hudaý bu oňatlyga hiç hili täsir edip bilmejek ugur we Sen bu ýerde bir zatlar etmekden ejiz“.

Öz *günäni başga birine ýüklemek* özüni bagyşlamaklyga has tiz gaýtalanýan we ynamsyz düşündiriş. „Meniňki dogry we men öz eden işlerimi etmeklige hukugym bar“ diýen duýgy, köp adamlary bagyşlamaklygy aňmakdan alyp galdy we köp sanly gatnaşyklaryň bozulmagyna getirdi. Hakykatda, siz bir adamyň size eden işini başga birine etmeklige ýol berýärsiňiz we onuň nähili edip şeýle etmeklige bogny ysýar! Efesliler kitaby (4:26) bize şuny aýdýar: „Siziň gaharyňyzyň üstüne gün ýaşmasyn!“ Haýyş edýän, şu ýerde öz ünsüňizi, munuň ýöne bir habar däl-de, wagyzdygyna beriň.

Ulumsylyk bu hem bagyşlamaklyga ýol bermeýän ýene bir jogap. Ulumsylyk aýdýar: „Maňa bu gatnaşyklar gerek däl. Maňa ol adam gerek däl“.

Ýatdan çykarmaklyga ukypsyzlyk bu hem size bagyşlatmaýan ýene bir sebäp. Unutmak bu siziň ol ýagdaýy ýadyňyza salyp bilmezligiňizi aňlatmaýar. Men unutmaklygy haýsydyr bir wakany gapdala süýşürüp, düýnki öýkelere ýapyşmakdan, şu günki şatlyga zyýan bolsa-da, yüz öwürýärsiňiz.

Eger siz maşynlar bilen gyzyklanýan bolsaňyz, kepillendirilen tizligiň hasabyny unutmaklygy hasaplaň. Ýa-da eger siz men ýaly fermada ösen bolsaňyz, öýkäni süýdiň soňuna çenli sagyp almaklygy unudylşy ýaly düşüniň. Unutmak bu zady tekjede goýmak we oňa tozan basylmagyna ýol bermek. Haçanda şuna meňsez ýagdaý bolup geçende, tekjäni görüp şeýle etmeli dälidigini ýadyňa salmak we ýene şol ýagdaýy gaýtalamak. *Unutmak bu öz islegleriňe öýkede hasap ýöretmeklige ýol bermezlik we öýkä özüňe ýolbaşçylyk etmegine ýol bermek.*

Haçanda men haýsydyr bir dersi öwrenenimde, Hudaý maňa Özi bilen gatnaşyklaryma gerek özgertmeklige mümkinçilikleri berýär. Hudaý meni eden oňat işlerimde öwrenýär we haýsy ýerlerde düzediş girizmelidigimi görkezýär.

Indi haýsydyr bir zat bolanynda, men tekjä seredip geçen öýkelerimi görýärim we olara seretmek bilen bir zatlary öwrenip: „Bu dogry däl, emma Mesih şonuň üçin öldi“ diýýärim. Soňra men olary ýene tekjä ýygnap, ynam bilen ýaşaýaryn, geljekki öýkelerden has oňat baş

çykarmaklyga ukyply bolýaryn. Hudaý meni has oňat etmek üçin ine, şeýle zähmet çekýär.

Genri Uord Biher: „Men bagyşlap bilerin, emma unudyp bilmerin“ diýen jümläni „Men bagyşlap bilmerin“ diýmegiň ýene bir usuly diýip düşündirýär.

Kimdir birini öz bagyşlamagyňa mynasyp däl diýip hasap etmek — biziň bagyşlamaýandygymyzyň ýene bir sebäbidir. Biz kimdir birini bagyşlamaklyga mynasyp däl diýip hasap edýäris. Emma Injil bize şeýle seljermeklige hukuk bermeyär. Ol: „Bagyşla“ — diýýär. Nokat! Siz Mesihni bagyşlamasyny almak üçin näme etdiňiz?

Öýkäniň gaýtalanmagy — bu bagyşlamazlygyň klassiki sebäbidir. „Men seni baş gezek bagyşladym. Indi bagyşlap biljek däl. Eger men ýene bagyşlasam, sen ýene gaýtalarsyň we bu aňsyzlyk bolar“. Men hakykatdan hem bir doganymyza degişlilikde, muny gördüm we ony bagyşlamazdan öz gowuja sapak bermek gerek diýip hasap etdim. Her gezek erkin bagyşlamak bilen, biz Onuň bize Mesihni üsti bilen hödürleýän Hudaýyň bagyşlamasyny görýäris. Emma bizi Hudaýyň bagyşlajakdygyna aň ýetirmegimiz, bize ýene bir gezek günä etmegimize rugsat bermeyär. Bu diňe Hudaýyň bizi ýene günä edenimizde yzymyza hiç bir çäklendirilmesiz kabul edýändigini aňladýar.

Mesihni döwründe sopy mugallymlaryň arasynda adamy dört gezekden köp bagyşlamak bolmaýar diýen pikir bolupdyr. Has sahy mygallymlar ýedi gezege çenli bagyşlapdyrlar we şeýle pikir seýrek hasap edilipdir. Siz Petrusyň Isadan näçe gezek bagyşlap bolar diýip sorayan pursatyny göz önüne getirip bilmisiňiz? Petrus halys ýürekden Isa özüniň ruhulygy we dini taglymatlardan çykyp bagyşlamaklyga taýýarlygy bilen täsir etmekçi boldy: „Ýedi gezege çenli?“

Biz döşüni gaýşardyp, özüne göwni ýetijilik bilen ýylgyryan we Isanyň öz eginlerine kakyp: „Wah, ýok, Petrus! Men seniň çuň ruhulygyňa ýokary baha berýärim, emma iki ýa-da üç gezek ýeterlik“ diýmegine garaşan Petrusy göz önüne getirýäris.

Oňa derek Isa oňa tarap öwürlip: „Men saňa ýedi gezek däl, ýetmiş ýola ýedi gezek diýýärim“ (Matta 18:22) diýýär. Biz Petrusyň sakawlap jogap berýänini eşidýäris: „Reb, siz ýene bir gezek gaýtalap bilmisiňiz? Siz 490 gezek diýdiňizmi?“ Emma Isany sanlar gyzyklandyрмаýar. Ony bagyşlamaklyga taýýarlyk we gatnaşyklary düzetmeklige isleg gyzyklandyrýar. Bu dünýäniň öwredýän zatlaryna garşy gelýär we iki, üç gezekden soň talap etmeklige hukuk bermeyär. Bir-iki gezek synanyşykdan soň biziň haýsydyr bir zatdan yüz öwürmegimiz tebigy garaýşdyr. Biz ony islemesek-de, öz bagyşlamaklygymyzy ynamyň üsti bilen hödürlemeli.

Käwagt eger biz bagyşlamak islemesek, ar almak biziň niýetimiz bolup durýar. Biz ol adamyň haýsydyr bir wajyp işde ýa-da özara gatnaşyklarda şowsuzlyga uçramagyny, onuň biziň durmuşymyza ýetiren zyýanyndan hem köp zyýan gelmegini isleýäris. Biz onuň özüniň bizden hem köpräk ejir çekmegini isleýäris. Emma Injil şeýle öwredýär: „Ýamanlyk deregine hiç kime ýamanlyk etmäň. Ähli adamlaryň önünde oňat işlere üns beriň. Oňardygyňyzdan ähli adamlar bilen oňukly ýaşamak barada eliňizden geleni aýamaň“ (Rimliler 12:17-18). Ýewreýlere ýazylan hatda Hudaý: „Mende ar almak bar. Men ýerine goýaryn“ diýýär.

Gowşaklyk — bu bize bagyşlamaklyga ýol bermeyän iň soňky sebäp. Çuň öýkeden soň biz: „Men seni bagyşlaýaryn“ diýmeklige ýeterlik duýga güýç tapmaýarys.

Eýgertmeýän güýç

Korri ten Bum we onuň örän söýýän aýal dogany gitleriň Rawensbrýukda konsentrasion türmä gabaldylar. Gözegçileriň biri olara aýratyn gaty daraşýardy. Korri özüne berilýän azarlara çydamlydy, emma ol haçanda doganyny gynanlarynda saklanyp bilmeýärdi we ahyrsoňunda aýal dogany urulmakdan ýaña aradan çykdy. Ýyllaryň dowamynda ol nemes goragçysyna bolan ýigrenç Korride has berkedi.

Uruşdan soň Korri Germaniýa diňe bagyşlamagyň Oňat habaryny görmäge däl, eýsem bagyşlamagyň habary *bolmak* üçin gitdi. Günäler nemes adamlarynyň üstünde agyr ýük bolup ýatyrdy we olar Berlinde onuň çykyş edýän ybadathanasyna dymmak bilen girip çykyrdylar. Gullukdan soň oňa sataşan adamlaryň biri şol aýal doganyny uran gözegçi boldy. Ol onuň ýanyna baryp şeýle diýdi: „Maňa siziň şu günki çykyşyňyz uly täsir etdi. Men Isa Mesihi öz Halasgärim hökmünde kabul edýärim we özümiň konslagerdäki gazaplylygym üçin sizden ötünç soraýaryn“.

Korri edil şu wagt bagyşlamak baradaky sözi gutarypdy. Emma haçanda ol öz doganyny gynan ýüzi tanan badyna onuň kalbyny ahmyr gurşap aldy. Ol onuň önünde elini oňa uzadyp durdy, emma Korriň eliniň galasy gelmeýärdi. Ol gaýtalady: „Korri, siz meni bagyşlaýarsyňyzmy?“. Ol öz ýanyndan aýtdy: „Eý, Hudaýym, maňa kömek et!“ we özüniň ahmyryndan hem-de ýigrenjinden güýçli çykan Hudaýyň Söýgüsine minnetdar boldy. Ol birden öz göwresunde Mukaddes Ruhýň Hudaýyň Söýgüsi bilen onuň ýüregini dolduryşyça ýylylygyň ýaýraýandygyny duýdy. Ol öz edýän işine düşünmänkä, elini uzadyp, oňa: „Men sizi ähli zat üçin bagyşlaýaryn“ diýdi. Hudaý maňa Korri ten Bumyň durmuşynyň bu pursatyny, maňa ynam bilen ilkinji ädimi ädip bagyşlamak gerek bolan

wagtynda ýatladýar. Men muny düşündirip biljek däl, emma bagyşlamak üçin güýç siziň islän pursadyňyzda peýda bolar. Haçanda biz güýçsiz wagtymyzda Mukaddes Ruh hemişe biziň ýanymyzda bolup, ähli gerekli zady bagyşlamaklyga güýç berer.

Bagyşlamaklygy almak we bermek bu şu günki dawalary çözmek üçin biziň elimizde bar bolan beýik güýç. Dünýä muňa örän mätäç. Dünýä adam görnüşde Mesihiň ähli zady bagyşlamaga taýýar häsiýetini görkezmek bu siziň dünýä görkezip biljek şaýatlygyňyzyň iň güýçlisi.

Men hemişe Hudaýdan meni bagyşlamaklyga has ukyply etmegini sorap bir doga okaýaryn. Onuň mysaly şeýleräk:

Arşdaky Atam, Saňa bagyşlaýandygyň üçin minnetdar. Saňa meniň doly bagyşlanan bolmagym üçin haçda gurban bolan Isa Mesih üçin minnetdar. Meniň Isa Mesihe ynanyň, öz eden işlerimde däl-de, Onuň eden işleri üçin, meniň günälerimiň bagyşlanmagy üçin Saňa minnetdar. Atam, maňa öz töweregimdäkileri nädip bagyşlamagy görkez. Men edil Sen ýaly bagyşlamagy isleýärim we bagyşlamagy birinji bolup teklip etmegi isleýärim. Maňa öz ulumsylygymy basyp, nädogry ýerimde ötünç soramaklyga güýç ber. Meni öýke duýgusyndan gutar.

Reb, men gerek ýerinde açylmagymy, gutulmagymy, onuň gerek ýerinde kejkmeden köşeşmegimi sorayaryn. Maňa Öz bagyşlamagyňa dünýäde ýol belet bolmaklyga rugsat ber. Isanyň ady bilen, Omyn.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Nämе üçin bagyşlamak uzak we ysnyşykly gatnaşyklaryň esasy bolup durýar?
Biz bagyşlamaklyga düşünmek we durmuşda ondan peýdalanmak üçin nämе etmeli?
Bize bagyşlamaga päsgel berýän sebäpler nämе?
Bagyşlamak barada Injil nämе diýýär?

Başga çeşmeler:

Augsburger, David. *Caring Enough to Forgive*. Ventura, Calif.: Regal Books, 1981.

Augsburger, David. *The Freedom of Forgiveness*. Chicago: Moody Press. 1970.

Bristol, Goldie with Carol McGinnis. *When It's Hard to Forgive*.

Wheaton, Ill.: Victor Books, 1982.

McDowell, Josh. *His Image...My Image*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1984.

Lockerbie, Jeanette. *Forgive, Forget and Be Free*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Pubs., 1984.

Walters, Richard P. *Forgive and be Free*. Grand Rapids: Zondervan, 1983.

8. Ynama mynasyp bolmak

Siziň pikiriňizçe aýalyň we erkegiň durmuşynda esasy alada näme bolup durýar?

Statistika erkegiň öz şahsy ähmiýetini gymmatlyklar şkalasynyň iň depesinde goýýandygyny görkezýär. Eger-de aýal ärini haýsydyr bir ýagdaý bilen kemsitse ýa-da onuň duýgularynyň ähmiýetini kiçeltse, onda ol dymma bolup galar ýa-da ýarylar.

Başga bir tarapdan aýal ynamlylyk duýgysyny sylaýar: ýeterlik maddy ýagdaý; öz töwereginiň howpsuzlygy, emma ol has köp öz ärine ynanyp biler. Haçanda ol şoňa ynamly bolsa, başga köp ugurlarda dartgynlyk aýrylar.

Näçe geň hem bolsa biziň günlerimizde ynamy gazanmak häsiýetine ýeterlik üns berilmeyär. Emma ynamlylyk bu är-aýal gatnaşyklarynda uzak we ysnyşykly ýaşaýşyň esasy bolup durýar.

Umumy „men“

Ýakynlyga ýetmek üçin är-aýallara öz şahsylygyny „biz“ gatnaşyklary formirlmeklige gönükdürmeli. Jübütler biri-birine degişlilikde açyklyga we ýakynlyga yhlas etmeli. Ynamlylyk bolmasa açyklyk we ýakynlyk bolup bilmez.

Meniň dostlarymyň biri aýalynyň öz işdeş ýoldaşlarynyň birine fiziki we duýgy tarapdan üns berýändigini duýupdyr. Äri onuň ünsüni özüne çekmek üçin kyn wagtlarda kömek etmeklige, oňa özi üçin onuň hakykatdan hem ezizdigini düşündirmeklige çalşypdyr. Äriniň özüne şertsiz söýgüsi, wepalylygy bilen köşeşen aýal oňa ynanýar we öz içki garyşyk duýgusy barada aýdýar. Ony ýazgarmagyň ýerine äri oňa özüniň goldaw berjekdigini ynanýrýar we ol öz duýgylaryndan baş alyp çykyança doga okaýar. Birnäçe hepdeden soň olar täze söýgi gatnaşyklaryny gurýarlar we olara özge duýgynyň aralaşmak mümkinçiligi aradan aýrylýar.

Eger-de sizde öz ýanyoldaşyňyzyň wepalylygyna şübhe bar bolsa, ynamy gazanmaýan we siz barada hem-de siz üçin oňat pikir etmeyän bolsa açyk bolmaklyk düýbünden mümkin däl, şeýle hem uzak wagtlaýyn ýakyn gatnaşyklary gurup bolmaz. Siz ikiňiz bir öýde ýaşasaňyzda diýseň ýalňyz bolarsyňyz.

Şeýle ýalňyzlygy düşündirmek bilen, Riçard Stross şuny ýazýar: „Ýalňyzlyk gorkunç zat. Bu boşluk, sözleşmekligiň, şahsy bagly

bolmaklygynyň ýetmezligi. Ýekelik özüni kimedir birine açmak mümkinçiliginiň ýetmezligi“.

Edil häsiýet ýaly, ynam bir gijeki duşuşyklaryň toplumynyň netijesinde döremeyär. Adamlaryň köpüsi ähmiýetli gatnaşyklary gurmakçy bolanlarynda ynamyň möhümligine aň ýetirýärler.

Bir talyp: „Köplenç men kimdir biri bilen düşekde bile bolanymda, men bu gatnaşyklaryň uzaga gitmezligini isleýärdim — diýip boýun alýar. Haçanda işiň onuň bilen gijeki duşuşykdan soň gutarjagyna göz ýetirenimde ähli zat tersine bolýardy. Men diňe göwräm bilen hereket edýärdim. Bu zatlaryň tiz gutarmagyny isleýän wagtlarym bolýardy. Haçanda jyns gatnaşygyna, eger oňa hakyky ynam we söýgi goşulmadyk bolsa, hiç hili oňat zadyň ýoklugyna göz ýetirenimden soň, men bu zatlary goýdum. Olar bolmasa baglanyşmak gerek däl“.

Sosiolog we psiholog Lonni Barbah we psihoterapewt Linda Lewin öz konsultasiýalary wagtynda ynamyň berkleşmeklige we özara baglanyşmaklyga alyp baryan faktordygyna göz ýetirdiler. „Öz gatnaşyklarynda ynamy we söýgini görýän aýallar özlerini has açyk we duýgy gatnaşyklaryna has berlendiklerini aýdýarlar, sebäbi olar öz ýanyoldaşlaryna ynanýarlar we olaryň özlerini kabul edýändiklerini bilýärler“.

Men ynamyň biziň öz kalbymyzdan nahilidigimiziň we biziň hakykatda nämä durýandygymyzyň aýnasy diýip hasap edýärim. Bu häsiýetleri ösdürmek üçin bize wagt gerek.

Erkinlik ynamy talap edýär

Görşümüz ýaly ynam faktory fiziki gatnaşyklar ulgamynda örän möhüm. Eger siz öz jynsy durmuşyňyz bilen nikadan öň ýolbaşçylyk etmegi öwrenen bolsaňyz, onda siz oňa nikadan soň hem gözegçilik etmekligi başararsyňyz. Nikadan öňki jyns gatnaşyklardan saklanmaklyk özara ynamy berkidýär. Jyns gatnaşyklaryna Hudaýyň meýilnamasy diňe öz ýanyoldaşyňa ýüz göterim berilmekligi özünde jemleýär. Eger gatnaşyklarda haýsydyr bir ynamsyzlyk bardygyna göz ýetirmek üçin az wagt gerek bolýar we onda jyns we doly berilmek gatnaşyklara ýetmezlik örän kyn bolar.

Bir adam ýol-ulag heläkçiliginde öz aýalyndan jyda düşüpdur we birnäçe ýyllar geçenden soň başga bir aýal bilen duşuşmaga başlapdyr. Ol ony söýüpdur we öýlenmegi karar edipdir. Emma özlerine bagly bolmadyk sebäplere görä olara iki ýyla golaý garaşmak gerek bolupdyr. Emma oňa nikadaky jyns gatnaşygynyň şatlygy tanyş hem bolsa, ol öz duşuşyklarynda şonça wagtyň dowamynda, hoşlaşanda öpmekden daşa göýbermändir.

Haçanda olar öýlenenlerinden soň ol aýal onuň bu hereketi üçin buýsançdan doludy. Ol şeýle diýdi: „Tebigaty öz ýoluna goýbermeli

pursatlar hem bolupdy, emma ol hüşgärligi elden bermeýärdi. Dünýäde meniň adamyma ynanyşym ýaly ynanyp boljak başga adam ýokdur. Ol öz işleri bilen köp gezmeli bolýar, emma men eger ol bäs ýüz sany ýalaňaç aýal bilen adada bir özleri galanda hem oňa ynanyp bilerdim“. Önuň özüne gözegçilik edip bilmegi nikada olara öz miwesini berdi.

Düýbünü tutmak gurluşygy

Haçanda men entek öýlenmedik wagtymda öz şu ýagdaýymyň aýalym bilen gatnaşyklaryma täsiri olar diýip pikir etmeýärdim. Hiç kim maňa ýigitlik ýyllarymdaky duşuşyklarda alan tejribäm, meniň nikadaky şatlygyma we bagtyma täsir eder diýmändi. Aspiranturada okaýan wagtymda Paula atly gyz bilen tanyşdym. Biz üç ýarym ýylyň dowamynda söýüşdik we oý edipdik. Biz biri-birimize örän şat we çäksiz hormat goýýan hem bolsak, Hudaýyň beren söýgüsiniň dolulygy ýokdy. Ahyrsoňunda, biz gatnaşyklarymyzy bes etdik, emma oňat dostlar bolup galdyk.

Üç ýyl geçeninden soň men Dottä sataşdym we biz toý etdik. Dotti Paula bilen tanyşdy. Olar jora boldular we köp wagtlaryny bile geçirýärdiler. Paula öz aýal doganyňyň we ata-enesiniň ýaşaýan ýerine, biziň bilen goňşy bolup Kaliforniýa göçüp geldi.

Men bir gezek ir bilen syýahatdan dolanyp geldim we Dottini öýde tapmadym. Haçanda ol dolanyp gelende ir bilen Paulanyň ýanynda bolandygyny aýtdy. Ol meniň ýanyma gelip, meni gujaklap şeýle diýdi: „Mähribanym, men seniň üç ýarym ýylyň dowamynda özüňi salyhatly alyp baranyňa örän şat“.

Men uludan dem alyp soradym: „Näme üçin?“

Dotti jogap berdi: „Şu gün irden Paula maňa seni örän söýendigini, onuň seniň üçin ähli zada taýýar bolandygyny, emma seniň hiç wagt şondan peýdalanmandygyňy aýdyp berdi“. Meniň uly ýeňillik bilen dem alandygymy, hiç wagt Paula fiziki ýakynlyk etmändigime örän şat bolandygymy aýtmak gerekmi.

Ajaýyp häsiýetnama

Paula bilen bolan şol gürrüňiň meniň aýalym üçin nähili täsirli bolandygyny siz göz önüne getirip bilmisiňiz? Ol: „Men öz ärimе ynanyp bilerin!“ diýmekligi tassyklaýar. Ýaňy-ýakynda Dotti öz interwýusynda şu pikirini paýlaşýar:

Siz öz gatnaşyklaryňyzy ynamdan gurmaly. Men Joşuň öz çagalarymyzy gerek derejesinde üpjün etjekdigine ynanyaryn. Men onuň özüm bilen dogruçyldygyna ynanyaryn. Men onuň

ruhy halypa bolmagyny we Mesih bilen şahsy gatnaşyklarynyň bolmagyny isleýärin. Men oňa biziň üpjünçiligimiz barada alada edip biljek adam hökmünde ynanyryn.

Haçanda ol öýde ýok wagtynda, öý babatda aladalanyp ýörmez, sebäbi meniň oňat enedigimi bilýär. Ol meniň çagalary dogry we ýokumly naharlajagymy bilýär. Entek ol syýahatda wagtynda, ol meniň köp pul harçlamajagymy ýa-da uly oturyşma guramajagymy bilýär. Siziň her bir edýän işiňiz, her bir ädimiňiz ynama ýugrulan bolmaly. Bu siziň nikaňzyň esasy. Eger siz kimedir birine ynanyan bolsaňyz, oňa bil baglamak ýeňil.

Haçanda mende bir çynlakay mesele ýüze çyksa men kime ýüz tutmaly? Men şol wagtyň özünde meni şu bolşumda söýýän, meni näme edendigime seretmezden öz pikirini üýtgetmejek, öz ynanyan adamymyň ýanyna bararyn. Ol adam Joş, sebäbi men oňa dolulygyma ynanyryn. Munuň sebäbi onda muňa mynasyp abraý bar. Onuň saýlamagy kyn bolan hem bolsa, mesihi bolmak bilen, ol dogry ýoly saýlamagy başardy. Onda hemişe ýokary ahlak ölçegler bardy.

Geçmişinde meseleleri bolan islendik adama, meniň pikirimçe, sözleşmek ähmiýetli ädim hasaplanýar. Är-aýallar biri-birine, geçen zatlar seretmezden, ynamyň olaryň arasynda bardygyna düşünmelidirler.

Haçanda siz ynama mynasyp bolanyňyzda, siz özüňiziň biri-biriňize has ynanyandygyňyza göz ýetirersiňiz. Pawlus, haçanda söýginiň bu aspektini nygtanda şeýle ýazdy: „....her zada umyt baglaýandyr, her zada çydaýandyr“ (1 Korintoslylar 13:7).

Bişişen söýgi hiç wagt ýykyp bolmajak ynama eýedir. Söýgi birnäçe gezek ýalňyşan adama ynanmaga taýýar. Biziň üçin Mesih şeýle söýginiň beýik nusgasy. Ol hemişe gaýtdan söýmäge taýýar. Mesih oňat zada ynanyar we eger Oňa müň gezek ýamanlyk edeniňde-de, Ol müň gezek bagyşlamaklyga taýýar.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Nähililik bilen ynam är-aýal gatnaşyklarynyň esasy bolup bilýär?
- Näme üçin ynam fiziki gatnaşyklarda möhümdir?

Başga çeşmeler:

Mcginis, Alan. *The Friendship Factor*. Minneapolis: Augsburg, 1979.
White, J. *Friends and Friendship*. Colorado Springs: Navpress, 1982.

9. Häkimlige bolan garaýyş

Siz özüňizde, heniz ýalňyz wagtyňyz, abraýa hakyky we tebigy jogaby terbiýeleseniz nikada „şol adam“ bolarsyňyz. Biziň durmuşymyza abraýa oňat jogap, üstünlikli är-aýal gatnaşyklary üçin örän möhümdir.

Eger siz hemişe özüňiziňkä ýetmeklige çalyşýan, ata-enesiniň, mugallymlarynyň, başlygyňyzyň garşysyna çykyş edýän adam bolsaňyz, onda size ýakyn jyns gatnaşyklary gurmak aňsat düşmez. Ýat häkimligi inkär edýän adama öz aýalyňa ýa-da ärine degişlilikde hakyky gatnaşyklary gurmak aňsat bolmaz.

Är-aýallykda iki adam özi bilen bile geçmişi we endikleri getirip goşulýarlar. Olaryň oňatlyga we erbetlige garýýslary her dürli. Olaryň maksady — ilki berk är-aýal soňra bolsa berk maşgala boljak birligi gurmak. Är-aýallyga garanyňda durmuş meseleleriniň köpüsiniň uly çeyeligi talap etmeýändigini üçin, abraýa dogry jogap örän möhüm. Eger ýanyoldaşyň biri oňa öwrenmedik bolsa, dawalar ösmek bilen bolar.

Birnäçe ýyl mundan ozal Latyn Amerikasynda ýaşamak bilen, men hökümete degişli birnäçe sapak edindim. Her wagtlar meniň bile işleşýän adamlarymyň gelýän kararlary meni şahsy ýa-da medeni düşüňjelerim boýunça kanagatlandyрмаýardy. Emma men (käbir zatlar meniň pikir edişim ýaly çözülmeli diýip hasap edýän hem bolsam) maňa Argentinanyň häkimiýetine gulak asmalydygyma we olaryň kararlary boýunça hereket etmelidigime düşündim. Hudaý maňa başga biriniň menden eden tamasy boýunça işlemekligi, hatda men öz pikirlerimi oňat diýip hasap edýän bolsam-da, hatda men olaryň aýdyşyça islemesem-de işlemegi öwredip sapak berdi. Nika üçin örän oňat taýýarlyk! Eger siz hemişe öz diýeniňizde durmazlygy öwrenen bolsaňyz, siz öz nikadaky ýoldaşyňyz bilen has oňat sözleşip bilersiňiz.

Sary aşhana

Bu sapaklaryň meniň aýalym bilen durmuşyma nähili sapak bolandygyny aýtmaga maňa rugsat beriň. Hususy jaý baradaky arzuwymyzy hasyl edip, biz ispanlaryň usulynda salnan jaýa göçdük. Ol gatybir gymmatly däl, emma biz oňa bar pulumyzy harç etdik diýen ýalydy. Men ony hiç bir kemsiz hasap edýärdim.

Biz göçüp gelip, entek goşlarymyzy açyp, entek öýe tozan girip ýetişmänkä meniň aýalym: „Mähribanym, sen aşhanany reňkläp bilmezmiň?“ Men aşhanany hiç bir kemçiliksiz hasap edýärdim! Ol tutuksy sary goňur-reňke boýalandy, emma reňki bölünmedikdi. Men öz pikirimçe reňklemegiň zerur dældigini aýtdym, emma ol ýene gaýtaldy: „Haýyş edýän, men sarynyň başga reňkini görmek isleýärin“.

Şonda men bu barada oýlandym. Aşhananyň reňklenmegi meniň aýalym üçin köp many berýärdi, emma meniň üçin bolsa onuň parhy ýokdy. Bolmanda-da, maňa görä ol aşhanada köp wagtny geçirmeli bolýardy. Ine, şu ýerde maňa özgäniň erki bilen hasaplaşmak gerek boldy. Oňa biziň serişdämiz az bolsa-da, aşhanany reňklemegiň özümüzde galan pulumyzy sarp etmäge iň möhüm ýeridigine men düşündim. Ol aýalyma meni onuň isleginiň we yhlasynyň gyzyklandyryandygyny aňladýar. Şonuň üçin hem men reňklemegi karar etdim.

Emma men aýalyma: „Ýagşy, men muny ederin, sen ýöne meni günüme goý!“ diýmedim. Bu biziň ikimizi hem şatlykdan mahrum eder. Oňa derek men aýalyma: „Ýagşy, mähribanym, gel ony reňkläli“ diýdim we işe girdim. Haçanda men birinji hatary reňklänimde, men öňki reňkiň hakykatdan hem elhençdigini boýnuma aldym.

Aýalym geldi we meniň işime guwandy. Ol meni şa hökmünde duýup görmekligime mejbur etdi. Haçanda ol guwanmagyny gutarandan soň, göýä men özümi Sikstinsk ybadathanasyny boýaýan ýaly duýdym. Soňra ol sorady: „Mähribanym, sen ak çäk çyzyp bilmezmiň?“ Öz wagtynda reňkleýji bolup işlänimden soň, onuň menden nämäni haýyş edýändigine we onuň nähili kyndygyna göz ýetirdim. Emma ertesi gün has ir turdym we ýene bir gezek reňk çaldym we çäk çyzdym. Men ony aýalym görýänçä gyssandym. Meni işi gutaranymdan soňky günorta nahary ýadyma düşýär. Dotti meni gujaklap aýtdy: „Mähribanym, men seniň reňklemek islemeýändigini duýdym, emma bu meniň üçin uly ähmiýetlidi, köp sag bol!“

Siz muny Dottiniň nähili kabul edendigini gördüňizmi? Ol duýman biljek däl: „Onuň göwni bir ýaly! Ony meniň arzuwlarym we islegim gyzyklandyрмаýar!“. Bu durmuş tejribesi bize uly peýda berdi. Almak we bermek, şeýle hem biri-biriň pikirine gulak salmak ýakyn gatnaşyklary gurmakda uly manysy bar. Siz şonda bir bolup bilersiňiz.

Emmonz we Stinnett iki sany öwrenijiler şowsuz nikalary öwrendiler. Bu nikalarda esasy är-aýala berilýän häsiýetnama olaryň „başgalara ünsli bolmaklary.., olar özgäniň gerek zadyny duýýarlar, olaryň tapawudyny sýlaýarlar, olaryň ukypalaryna üns berýärler, özlerini olaryň ýerine goýup görýärler“. 2500 är-aýallary öwrenmek bilen doktor lýuis Terman nikada bagtly boljak adamlary suratlandyýar:

Ol başgalar bilen işleşmäge taýýar. Ol özüne ýolbaşçylyk edýän adam bilen oňat düşünişýär. Ol özünden peslere göwni açyk we sahy, bela sataşan adama kömek bermeklige hemişe taýýar (meniň tarapyndan bellik edildi — J.M).

Ine, jemläp alanymyzda nikada bagtsyz boljak adamyň häsiýetlendirilişi; ol köpçülige bolan gatnaşygyna ynamly däl we adatça özüni başgalardan pes duýýar. Emma ol haçanda ýolbaşçy roly ýerine ýetirende, ol „başlyk“ bolmaklyga ýykgyň eder we başgalaryň üstünden agalyk etmegi gowy görer. Ol başgalaryň buýruklaryny ýerine ýetirmekligi halamaýar we utulmagy başarmaýandygy üçin ýaryslara gatnaşmaýar. Ol inkär etmeklige, hemişe närazy bolmaklyga oňaylanan we islendik häkimiýete garşy.

Söýgüli bolmaklyga hukuk

Söýgi baradaky ähli ýazylanlardan iň ajaýyp setirleriň biri, söýgüliň isleglerine ünsli bolmaklyk barada: „[Söýgi].... öz nepini gözleýän däl“ (1 Korintoslylar 13:5).

Şu günler „hukuk“ barada köp aýdylýar. „Meniň hukugym bar we men ondan peýdalanmak isleýärin“ — şu günki gün adaty garaýyş. Şeýle gatnaşyk söýgüni we ýakynlygy ýaralaýar, sebäbi munda ilkinji bilen özgäniň islegini göz önüne tutup bolmaýar. Resul Pawlus hukuklaryň we borçlaryň meselesi barada 1 Korintoslylar 7:3,4-de aýdýar: „Är aýalyňa, şeýle hem aýal ärine mähribanlyk borjuny berjaý etsin. Aýalyň öz tenine ygtyýary ýokdur, bu ygtyýar äriňkidir we şonuň ýaly, äriň-de öz tenine ygtyýary ýokdur, bu ygtyýar aýalyňkydyr“.

Pawlus: „Her kim diňe öz peýdasyny däl-de, beýlekileriň hem peýdasyny gözlesin“ diýip ýazyp, muny gaýtadan nygtaýar (Filipililer 2:4).

Ýazyjy H.G.Zirot „Romantiki söýginiň gapanlary“ kitabynda şeýle sorayar: „Hukukly bolmak size näçeräk möhüm? Siz öz ýanyoldaşyňyza, eger ol dogry bolmasa-da, onuň bilen siz ylalaşmaýan bolsaňyz-da, şahsy duýgylarynyň bolmagyna ýol bermegi öwrendiňizmi?“.

Her bir ýanyoldaşyň içki owadanlygy, söýgülisiniň gereğine we islegine jogap berýär we ol bu sagdyn „almak we bermek“, söýgüde, nikada, jyns gatnaşyklarynda lezzet almak üçin gerek bolan gatnaşyklaryň netijesinde ýüze çykýar. Bu gatnaşyklaryň açary bolsa biri-biriňe ýol bermegi öwrenmek bolup durýar.

Dotti biziň ilki toý eden aýymyzda Meksikada wagtymyzda meniň kino görmek isländigimi ýadyna salýar. Ol ispan dilini bilmänden soň, bu teklibi oňlamady. Ondan hem başga filmi mör-möjeklerden doly açyk

kinoteatrda goýdular. Dotti bolsa olary ýigrenýärdi. Emma meniň filmi örän göresim geleni üçin ol razylaşdy. Belki, ol nikada diňe öz diýeniňi tutman, ýoldaşyňyň hem islegine kaýyl bolmalydygyna düşündir. Pikirleriň çapraz düşjek ýerleri bolýandyr, emma biz nikada birimiziň beýlekimiziň islegine hem ýol bermek şatlygyny duýmagy hem başarmaly.

Göwün açmak bu ugurda biz biri-birimiziň ünsümize endik etmekligi öwrenmeli bolduk. Biziň bu baradaky isleglerimiz düýbünden tapawutlanýar. Dottiniň düşündirişi ýaly:

Joşa ýakýan filmler, teleprogrammalar bu habarçylar, içalylar barada taryhlar, syrly ölümler barada. Maňa bolsa söýginiň taryhy, adam gatnaşyklary we adamlar baradakylyr ýaraýar. Köplenç haýsydyr başga zada seretmeli wagtymyzda, ol meni kesgitli bir filme seretmeklige yrýar. Emma ol meni San-Fransisko balet görmäge alyp bardy we bu onuň tarypyndan ajaýyp ädim boldy, sebäbi onuň özi hiç wagt balete barmazdy.

Är-aýallykda almagy we bermegi başarmaly. Wagtal-wagtal size diňe alýan ýa-da berýän ýaly görünmegi mümkin. Adatça, biri beýlekisiniň üstüni ýetirýär.

Biziň başga bir pikirlerimiziň aýry düşýän ýeri bu sportdy. Dottiniň halaýan we ýürekden söýýän sport görnüşi bu diňe beýsboldy. Ol „Red Soksyň“ janköyeridi. Ine, ol beýsboldan başga sportuň ähli görnüşini söýýän adama durmuşa çykdy. Men „Dallas Kowboýzyň“ janköyeri. Meniň aýalym futbola az üns berilýän öýde ösen. Emma ol futbol bilen gyzyklanmagy öwrenmäge başlady, men bolsa beýsbol bilen. Biz duran ýerimizde saklanyp galman, öňe gitmegi karar etdik we ikimize hem peýda getirjek umumy karary tapmaly etdik.

Deň derejede ylalaşyga gelmek

Kyrk ýedi ýyl nikada ýaşap, Dawut Bogart şeýle ýazýar:

Maňa iki sany düýbünden meňzeş arça agaçlaryny görmek nesip etdi. Olar bir agaç bolup görünýärdiler, emma golaý barsaň olar ikidiler we ikisiniň hem ölçepleri deň bolup, bular bir agaç diýdirýärdi. Nikada hem iki adam şeýle biri-birine meňzäp biler, olaryň biri beýlekisiniň hatyrasyna durmuşa wajyp gyzyklanmany ýitirip, şeýlelik bilen iki ägirt şahslar,

biri-biriniň garşysyna sütem etmezden ösmeklige mümkinçilik alar. Özbaşdak häsiýetlerini saklap galmak bilen almagy we bermegi, ýoldaşyň islegine görä hereket etmegi başarmaly. Eger kimdir biri muny agyr zähmet däl diýip hasap edýän bolsa, oňa göwniçökgünlik garaşýar.

Pikirlenmek üçin soraglar

- „Häkimlige hakykata esaslanyp jogap bermek“ nämäni aňladýar?
Näme üçin ol är-aýal gatnaşyklarynda möhüm?
Siz nähili edip häkimlige (awtoritete) jogap bermegi öwrenmekçi?

Başga çeşmeler:

Barrs, Jerram. *Shepherds and Sheep*. Downers Grove, Ill.: Intervarsity Press, 1983.

Lloyd-Jones, David Martyn. *Authority*. Carlisle, Pa.: Banner of Truth, 1984.

10. Maşgala sylary barada

Biziň günlerimizde arassa wyždan baradaky gürrüňleriň gülkünç görünmegi mümkin. Emma siz nikada we är-aýal gatnaşyklarynda „şol adam“ bolup görünmekçi bolsaňyz, geçmişe degişlilikde arassa wyždanyň barlygy aýgytlaýjy bolar. Öz durmuşynda we şahsy gatnaşyklarynda eýýäm şu wagtdan şol häsiýetiň kämillerini size äraýallykda we söýgide diýseň baý hasyly ýygnamaklyga mümkinçilik berer. Sen özüňi söýgi, maşgala, jyns gatnaşyklara arassa wyždan bilen girýändigini — öz durmuşynda başga adamlary öz duýgylaryňy kanagatlandyrmak üçin ulanman, seniň Hudaýa sygnandygyňy bilmek we duýmak ajaýyp.

Ýyllaryň geçmegi bilen gatnaşyklaryňy nähili gurmalydygyna düşünmeklige wagt talap edilýär we her gezek özüňi alyp barmagyň aýgytly shemasy düzülýär. Olar size mahsus jogaby we siziň başga adamlara gatnaşygyňyzy kesgitleýär. Şonuň üçin hem biziň durmuşymyza oňat söýgi, oňat gatnaşyklar zynjyrynyň netijesidir. Siziň başga adamlara öňki gatnaşygyňyz üýtgeşik bir zat aralaşmazdan häzirki wagtda hem şeýle bolar. Olar siziň geljekki gatnaşyklaryňyzy hem kesgitleýär. Ine, şonuň üçin özüňi alyp barmagyň sagdyn görnüşini öz duşuşyk wagtlaryňyzda terbiýelemeli. Siz geljekki nikadaky durmuşyňyzyň düýbünü tutýarsyňyz.

Eger siziň durmuşyňyzda öz keýpiňiz üçin adamlary ulanmak endigi peýda bolsa, söýgüňiz näçe ýürekden bolanynda hem siz nikada gutarnykly üýtgemersiňiz.

Esasy iki düzgün

Siz öz söýüşýän döwrüňizde nämäni Altyn Düzgün diýip atlandyrsyňyz? Men ony şeýleräk düzdüm: duşuşyk wagtynda aýala ýa-da erkege siz edil siziň bir wagtlar nikalaşjak aýalyňyza ýa-da erkegiňize başga biriniň nähili gatnaşmagyny isleýşiňiz ýaly gatnaşmaly. Men mesihi bolanymdan soň bu düzgünü özüm üçin esasy düzgün edip goýdum.

Siz öz duşuşýan adamyňyz bilen nahili gatnaşykda? Siz öz ýanýoldaşyňyz bilen kimdir biriniň şeýle gatnaşyk etmegini islärmişiňiz? Ýa-da siz öz gatnaşyklaryňyzda halal bolmadyňyz we edil şeýle siziň nikalaşmak

isleýän adamyňyza şeýle gatnaşmaklaryny isleýärsiňizmi? Siz öz isleýän hereketiňize kimidir birini siz bilen haçandyr bir wagtlar nikalaşjak adamy mejbur edilişini görmek isleýsiňiz ýaly mejbur etdiňizmi?

Men şu günler öz nikadan öňki gatnaşyklaryny aklamaga taýýar köp adamlary görýärin. Emma muny Herbert J. Maýlz öz „Nikadan öňki jyns gatnaşyklary“ kitabynda görkezýär:

Özüniň nikadan öňki gatnaşyklaryny esaslandyrmak üçin islendik adam durmuşa çykmazyndan öň öz ejesine erkek adamyň gatnaşygyna garaşsýny aklamaly. Ol islendik erkek adamyň özüniň gyz doganyna nikadan öňki jyns gatnaşyklaryna hukugyny aklamaly. Ol islendik erkek adamyň özüniň gyzyna nikadan öňki jyns gatnaşyklaryna hukugyny aklamaly.

Eger biz nikadan öňki jyns gatnaşyklarynyň bir görnüşini aklap bilmesek, nädip onda biz başga bir görnüşe bu oňat diýip bileris? Bu logiki däl we biziň aňmyz ony bilýär. „Eger sen söýýän bolsaň“ diýmek bilen öz nikadan öňki jyns gatnaşyklaryny aklamak isleýänler özleriniň söýgä näçe az düşünyändiglerini görkezýärler. Siz kimdir birini ýürekden söýüp we şol bir wagtyň özünde ony arassa bolmadyk wyždan bilen nika gatnaşyklaryna girmeklige mejbur edip bilmisiňiz? Meniň hemişe öz gyzlarymyň gözlerine seredip, olaryň duşuşan we oňa durmuşa çykmakçy bolýan erkeginini olara edil meniň olaryň ejesine gatnaşygyň ýaly gatnaşmagyny isleýändigimi aýdasym gelýär.

Meniň ýene bir önde baryjy düzgünlerimiň biri bu meniň geljekki aýalymy özümiň öňki duşuşan aýallarym bilen tanyşdyrmak islegi. Şu günki gün men bu pelsepäni tutýanyma şat. Meniň üç ýylyň dowamynda duşuşyp gezen we tas öýlenjek bolan gyzym, meniň aýalymyň in ýakyn jorasy.

Ýekeje minut, siz, men hakykatdan hem ýagşylygyň hakyky hossary bolmadym diýip bilmisiňiz? Men indi näme etmeli? Ejir çekmelimi? Nikany unutmalymy? Ýok, bu sizi bagyşlaýan Hudaýyň garaşýan zady däl. Öz günä duýgyňy täze gatnaşyklara getirmek gerek däl. Kāwagt öz göwnüni arassalamagyň ýeke-täk ýoly geçmişi gaýtaryp bermek we bolan ýalňyşlyklaryň üçin bagyşlanmagyňy soramak bolup durýar.

Elof G.Nelson öz „Siziň bilelikdäki durmuşyňyz“ kitabynda günä duýgusy bilen baglanyşykly meseleleri seljerýär:

Öz çuň meseleleri bilen maňa gaýta-gaýta ýüz tutýan adamlar, özlerini utanç we öňki ýalňyşlyklary üçin günä duýgusynyň yzarlaýandygyny gürrüň berýärler. Emma olar Hudaý tarapyndan

bagyşlanan hem bolsalar, görşüňiz ýaly ruhy ýaralardan gutarmak üçin hirurgiýa ýok bolmaga çemeli. Şonuň üçin hem bize her günki bagyşlanmakda ýaşaýandygymyzy ýatlatmak we Hudaýa ynamyň rehimlilikinde bagyşlanandygymyza düşünmegimiz gerek Geçen günälerimiz Hudaý rehimlilikinde bagyşlanan we ony şahsy kabul etmek, özüňde ynamyň döremegi bilen ýetilip biler. Mesihi durmuşy bagyşlamak fakty bilen goldanýar, sebäbi bagyşlanan bolmagyň hakykaty mesihi durmuşynyň esasyňy düzýär.

Öz geçmişiňi Hudaýyň bagyşlamagyny kabul etmek haýyşyna goşmaça, siz özüňizi ýürekden bagyşlamaly we kabul etmeli. Siziň geçmişi üýtgedip bilmejekdigiňiz sebäpli, siz öz durmuşyňyzyň şol böleginiň gutarandygyna minnetdar boluň we Hudaý häkimligi eýeleýär we ähli zady siziň mesihi durmuşyňyzda täzelemek isleýär. Size edil şu wagt siziň geçen durmuş tejribäňiz näçe nädogry bolup görünse-de, oňa garamazdan siz arassa wyždan edinip bilersiňiz.

Syrlary açmak bilen

Köp jübütler özara duýgy ýakynlygy duýanlaryndan soň maňa gaýta-gaýta sorag berýärler: „Men öz geçmişiňi öz söýýän adamym bilen näçeräk bölüşmeli?“ Bu mesele köplerde uly alada döredýär. Meniň maslahatym — özüňi „ähli zady aýtmaklyga“ borçly duýmazlyk. Eger siz özüňizi edil häzirk bolşuňyzda söýýändigini we kabul edýändiklerini bilseňiz, siziň söýgiňiz howpsuzlykda bolar. Emma siziň geçmişiňizden wakalar siziň islendik biriňizi öz gatnaşyklaryňyza gaýtadan seretmäge mejbur etse, siz yrgyldaýan toprakdasyňyz.

Kris atly bir ýaş ýigit şu soragy çözmelidigini bildi. Ony diňlemek bilen men gelinlige käbir görnetin ýalňyşlyklar barada, eger dymmak, aýdyňlaşdyrmaklygy onuň söýgüsine we onuň özüne ters täsir eder gorky hasap edilmeyän bolsa aýtmazlygy maslahat berdim. Eger bu gorky habary saklamagyň esasy sebäbi bolsa, men oňa öz geçmişi bilen paýlaşmagy we söýgüni datmagy maslahat bererdim.

„Nika taýýarlanmak bilen“ kitabynda Dawut Meýs bu barada birnäçe goşmaça düşüňjeleri getirýär:

Men size boýun almakda ýönekeý düzgün teklipl etmekçi. Siz olary etmelidigiňize doly ynamly bolsaňyz, siz ony ýanýoldaşyňyzda şübhe bolmaz ýaly etmekligi başarsaňyz, onda diňe öňe. Emma siz ynamly bolmasaňyz, onda şeýle ediň.

Ilki bilen kimi sýlaýan, ynanýan bolsaňyz şoňa baryp aýdyň we onuň bilen şeýle etmekligiň nikalaşmakçy bolýan adamyň bilen paýlaşyp boljakdygyny ara alyp maslahatlaşyň. Eger siziň ikiňiz hem muny şeýle etmeli däl diýip hasap etseňiz, onda siz şu mesele bizi indi alada goýmaýar diýip hasap etmeli diýen netijä gelmeli. Siz aýtmaklyga taýýardygyňyzy görkezdiňiz, bu bolsa esasy zat. Eger birnäçe wagtlardan soň deliller belli bolup, siziň ýanyoldaşyňyz näme üçin aýtmandygyňyzy sorasa, siz aýtmaklyga doly taýýar bolandygyňyzy, hatda kimedir birine eýýäm aýdanlygyňyzy (adyny aýdyp bilersiňiz) boýun alyp bilersiňiz. Soňra siz bu hereketi öz ýanyoldaşyňyzdan gizlemeginiziň sebäbi, şol wagty siz ony şeýle etmeklik has dogry diýip hasap edendigiňizi düşündirip bilersiňiz.

Şu zatlary ýatda saklaň: arassa wyždan bu arassa we bolmalysy ýaly edip, üstünde Hudaýyň siziň durmuşyňyzy üýtgedip eçiljek sahylygyny ýazmaga, taýýarlanan düşek. Eger üsti hapa ýa-da öňki suratkeş tarapyndan çekilen surat doly öçürilmedik bolsa, Esasy Suratkeşiň gözleri bilen seredeniňde bolmalysy ýaly bolmagy kyn bolar.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Siziň durmuşyňyzda şeýtanyň size ejir çekdirmekde ulanyp biljek syry näme?
Siz ol syrda nähililik bilen dynyp bilersiňiz?

11. Göwnüňizi terbiýeläň

Siziň Hudaý bilen şahsy gatnaşyklaryňyz, siziň deň derejeli söýgi, nika we jyns gatnaşyklaryňyzy tapmaga we saklamaklyga kömek berer. Şonuň üçin hem „şol aýdylýan“ adam bolmaklygyň esasy talaplarynyň biri ýetişen we ähli tarapdan ösýän ruhy durmuş bolmaly.

Bir gezek haýsydyr bir göwni galan är menden sorady: „Üstünlikli nikada esasy sebäp näme bolup durýar?“ Men Dotti bilen meniň nikamda, meniň Isa Mesih bilen gatnaşyklarym esasy sebäpleriň biri bolup durýandygyny aýtdym. Beýle jogap ony ünjä goýdy. Men şonda islendik ruhy taýdan ýakynlaşmak isleýän erkegiň ýa-da aýalyň gatnaşyklara dogry seretmekligi başarmak bilen iň oňat jyns gatnaşykly durmuşa eýe boljakdygyna göz ýetirdim. Bu mesihilere we mesihi dällere deň derejede hakykatdyr, sebäbi ruhy ýakynlyk bilen jyns lezzetiniň arasynda uly meňzeşlik ýatyr.

Haçanda Isa Mesih siziň ýürekleriňizde zähmet çekmeklige başlanynda, siz adamlary edil Hudaýyň görşi ýaly görmäge başlarsyňyz. Hudaý adamy şeýle wajyp hasaplady we Öz Ogluny adamyň günäleri üçin haçda ölümе ýollady. Haçanda biz öz ýanyoldaşymyzyň gymmatlygyna şeýle garaýyş bilen seretmeklige ylalaşanymyzda, biziň durmuşymyz düýpgöter üýtgär: mesihi her bir adamyň hakyky gymmatlyklara eýedigine ynanar. Şonuň bilen hem adam diňe jyns gatnaşygynda gerekli zada öwürilmän, eýsem oňa Hudaý baky gymmatlyklary salandygy üçin hormat we mynasyp gatnaşyk bilen serediler. Bu ynam sizde ornaşmak bilen iň oňat sypatlary siziň esasy jyns organyňyzy beýniňizi gaýtadan düzüp biler.

Ruhlulygy öwrenmek bilen

Meniň bu garaýyşymy berk düzgünli ylmy öwrenijiler goldaýarlarmy? Geliň, käbir öwrenilen zatlaryň netijesine seredip görelin.

Iki sosiologlar, Jordžiya ştatyndaky Uniwersitetiň çagalygyň we maşgalanyň sosial ösüşi fakultetiniň professorynyň assistenti doktor Pol Emmonz, Nebraska ştatyndaky Uniwersitetiň ýanyndaky öý ykdysadyýeti kollejiniň adamyň we maşgalanyň ösüşi fakultetiniň professory we dekany doktor Nik Stinnet öwrenilen bagtly nikalardaky iň oňat maşgala gatnaşykly adamlaryň ýagdaýyny öwrendiler. Şeýle gatnaşykly maşgalalarda esasy açar bolup, olaryň „çuň ruhlydyklary“ anyklanyldy.

Doktorlar Lorna we Filipp Sarrel, Ýelsk uniwersitetiniň medisina mekdebiniň mugallymlary we seksologlary 26 000 aýaly we erkegi aýal jyns gatnaşygy baradaky hasabaty üçin öwrendiler. Netijeler „aýalyň dini duýgylarynyň güýji bilen onuň jyns gatnaşyklaryndan lezzet almak ukbynyň“ arasyndaky ýakyn aragatnaşygy görkezdi. Olar: „Adatça dini duýguly aýallaryň işjeň jyns durmuş obrazyny alyp barýap“ diýip hasap etdiler. Şeýlelik bilen, „dine garşy garaýyşly aýallar bagtsyz nika durmuşyna has köp dogry gelip biljek dalaşgärler bolup bilerler“.

Aýalyň we erkegiň arasyndaky ýakyn jyns gatnaşyk durmuşyna degişli bolan „Makkolz“ žurnalynyň okyjylaryndan alnan soraglara jogaplar „dine Hudaýa ynanyan aýallar olar öz durmuşynda Hudaýyň barlygyny bilýärler. Olar beýlekilere garanda has açyk, has ýyly görünýärler“.

Soňra Wirdžiniýa ştatynyň Uniwersitetiniň we Politehniki institutyň iki professorlary Maýkl J.Sporakowskiň we Jorj A.Hýuston, bir nikada elli ýyla golaý ýaşan är-aýal jübütlerinden, olaryň durmuşynda bagtly nikada ýaşamaklyk üçin esasy sebäbiň nämedigini soradylar. Soralanlaryň meseleleriniň biri „olaryň bagtly nikalarynyň reseptine nämäniň girýändigini agzamakdy“. Edil ärleri ýaly aýallar hen dini ilkinji baş esasy sebäbiň biri hökmünde aýtdylar we hatda aýallar ony söýgüden hem öňe geçirip bagtly nikanyň birinji kriteriýasynyň ýerinde goýdular!

Maşgala medisinasynyň hünärmeni doktor Robert B.Teýloryň ýokary derejeli interwýusynda diniň är-aýallyk gatnaşyklaryny ösdürmekde wajpylygy barada soradylar. D-r Teýlor, „Işjeň dini maşgalalar, adatça has durnukly nika eýedirler“ diýip, ol jogap berdi.

Iki alymyň, maşgala durnuklylygyny öwrenýän doktor Nik Stinnetiň we Jon Defreýniň (ikisi hem Nebraska ştatynyň Uniwersitetinden) işleri barada doklad etmek bilen, „Redbuk“ žurnalynda Dawut Milewskiý şeýle ýazýar:

Maşgala durnuklylygyny öwrenmekligiň milli elementleriniň haýran galdyryjylarynyň biri bolup, çykyş eden maşgalalaryň arasynda, dinilik boldy. Köpüsi (ählisi bolmasa-da) ybadathana ýa-da sinagoga yzygider gatnaýarlar, beýleki ybadahanada geçirilýän çärelere gatnaşýarlar, ähli maşgalasy bilen bilelikde Injil okaýarlar.

Doktor Stinnet indi baş ýyl bäri barlag geçirilip, din bilen maşgalanyň arasyndaky berk baglanyşygy we diňe bir maşgala durmuşynda däl-de, beýleki durmuş sferalarynda hem bagt tapandyklaryna göz ýetiren başga bir barlaga ünsi gönükdürýär. Şonuň üçin hem umumy dini durmuşyň gymmatlyklaryň umumy şkalasyny we maşgalada umumylyk

duýgysyny döredýändigini geň däldir. Stinnet maşgala durnuklylygyny öwrenmek adamy Hudaýa ynamynyň maşgala bagty üçin möhüm şertdigini, dini däl maşgalalaryň bagtly bolup bilmejekdigini aňlatmaýar, şonuň ýaly-da din edil umumy maşgalada bolşy ýaly her bir aýratyn şahsa hem güýç çeşmesi bolup durýar diýip görkezýär.

„Bu tötänlik däl“ diýip, doktor sosiolog Iwelin Dýuwall ýazýar, barlaglaryň görkezişi ýaly, ybadathanada nikalaşan köp jübütler, beýleki raýatlyk nikasyny baglanyşanlara seredeniňde köp uzak bile galýarlar; olar öz dinindäki umumy gymmatlyklary we maksady bölüşýärler“.

Jynsa ýygynlyk baradaky soraglaryň jemlerini „Çikago Tribýun“ hasabat berýär. „Redbuk“ žurnalynyň ýüz müň okyjylary şeýle aýdýar: „Aýallaryň dini ynamynyň näçe intensiw bolsa, şonça-da tiz onuň nikanyň jynsy şatlygy bilen kanagatlanýrlykdygyny ol ajaýyp yzygiderlik bilen düşündirýär“. Soňra hasabatda şeýle diýilýär: „Dini aýalyň has ýokary jyns kanagatlanmasy umumy uly şatlygyň durmuşyň ähli gatnaşyklarynda peýda bolmagy bolup durýar“.

Ruhlulyk we jyns duýgurlygy

Näme üçin çuň dini düşüňjeler söýgä, nika we jyns gatnaşyklaryna şeýle oňat täsir edip bilýärler? Sosiolog doktor Herbert J. Malz „Nikadan öňki jyns gatnaşyklary“ kitabynda şeýle jogap berýär:

Bu soraga jogap bolup biljek teoriýanyň üç kriteriýasy bar. Birinjiden, mesihiligiň esasy düzgünleri oňat jyns durmuşyna oňaýly täsir edýär. Özara adamçylyk gatnaşyklarynda (1) mynasyplyk we gymmatlyklar şahslarda ýerleşýärler; (2) biz ähli adamlaryň hukuklaryny sylamaly; (3) bizi hiç bir öwezine zat islemezden gurban bolmaklyk häsiýetlendirmeli; (4) biz biri-birimize düşünmeli we sylamaly; (5) biz başgalara geçirimli bolmaly we tankyda gyssanmaly däl; (6) biz başgalaryň gülläp ösmegi we bagty üçin aladalanmaly; (7) biz özgäniň aladasyny çekişmeli we (8) biz öz-özümi terbiýelemekde we üns bermekligi mesihilik öwredýär. Bu mesihi düzgünleriniň düýbünü tutujy bolup, onuň oňat jyns durmuşa öz täsirini ýetirjekdigi tizden düşnükli bolýar.

Başa bir tarapdan, oňat jyns gatnaşyklaryna ters täsir etjek adamçylyk häsiýetleri; (1) ulumsylyk, (2) çydamsyzlyk, (3) özgäniň mätäçligine we hukuklaryna üns bermezlik,

(4) ýazgarmaga we günälemäge howlukmak; (5) öwrenmegi islemezlik; (6) az wagtlyk islegiňi kanagatlandyrmaklyga howlukmak hem bar. Bu hereketleriň mesihi häsiýetler däldigi düşnükli. Mesihi idealynyň bagtly nika durmuşynyň açary bolşy ýaly, olary lezzet beriji jynsy durmuşynyň hem esasy diýip ynam bilen aýtmak bolar.

Ikinjiden, biziň barlaglarymyz, görşüňiz ýaly, mesihilik nikada oňat jyns endiklerini mümkin edýär.

Sorag bilen ýüzlenilen 151 ár-aýal jübütiniň biziň barlaglarymyzda 98 %-i ybadathananyň agzalary boldy; 83 %-i ärler we 96 %-i aýallar çagalykda we ýaşlykda haç mekdebine zygider gatnanlar, 76 %-i ärler we 79 %-i aýallar şol mekdepleriň mugallymlary; 73 %-i öz aýlyk haklarynda zygider ybadathana geçirýänler; 86 %-i Injili okaýanlar we nika agşamy sesli doga okaýanlar; 90 %-i maşgalalary bilen Hudaýa gulluk etmekligi ýerine ýetirýänler; 90 %-i nahardan öň doga okaýanlar; 96 %-i ärler we 93 %-i aýallar ybadathana çärelerinde köpçülikde doga okaýanlar.

Görşüňiz ýaly, 90-dan 95 % soraga gatnaşanlaryň işjeň mesihiler bolandygyny uly ynam bilen aýtmak bolar. Bu mesihi jübütleriniň 78 %-i jyns gatnaşyklaryna bir hepdäniň dowamynda, 12 %-i — iki aýyň dowamynda 6 %-i bolsa otuzynjy aýyň aýaklaryna endik edendiklerini bellemek zerur. Jübütler bilelikde alty aýdan bir ýyla golaý ýaşanlaryndan soň, 96 %-i jynsy durmuşa endik eden aýallar, özleriniň jyns gatnaşygynda lezzet almaklygyň olara hemişe başardandyklaryny tassyklaýarlar.

Mundan hem başga şol döwürde, jübütleriň 41 %-i köp ýagdaýlarda äriň we aýalynyň bilelikde orgazm alýandyklaryny, 38 %-i bolsa käwägt orgazm alýandygyny aýdýarlar. Bu endik etmek derejesi başga barlaglardaky endik etmek derejesinden öňe geçýär. Eger mesihi durmuşy adaty jynsy durmuşa pasgel bermek mümkinçiligi bar bolsa, onda barlaga gatnaşyjylaryň ýokary derejedäki endik etmelerini nähili düşündirip bolar? Biz muny berk düşündirip bilmesek-de, biziň göwnümüze bu barlaglarda mesihi gymmatlyklarynyň we motiwleriniň hem-de jynsy durmuşa endik etmegiň arasyndaky baglanyşyk öwrenilýär. Mesihiligi tankyt edýän käbir awtorlar, ýaşlaryň jyns ýakynlygy barada, nikanyň meýilleşdirmekde açyk gürrüň edip bilmeýärler diýip duýdurýarlar. Onda mesihilik gymmatlyklarynyň we motiwleriniň oňat jynsy endik etmeklige päsgel berýändigini barada subutnama ýok.

Biziň barlaglarymyz bu teoriýanyň ýalandygyny görkezýär. 91 %-i är-aýal jübütleri nikadan öň öz şahsy gatnaşyklaryny geregiçe giňden ara alyp maslahatlaşandyklaryny aýdýarlar. 97 %-i bu barada nikadan bir aý öň aýdyşanlar.

Üçünjiden, köplenç mesihilige köp sanly ýalňyş, jynsy durmuşy baradaky ýahudy-mesihi ylmynda düýbünden çapraz gelýän düşüňjani goşýarlar. Mysal hökmünde, aýra ýaşayan we aýrylyşmakçy bolýan, otuz ýaşlaryndaky, üç çagaly är-aýal jübütlerini getirmek bolar. Aýalyň ejesi hanym N maşgalanyň ruhanysynyň ýanyna baryp aýrylyşmagyň önüni almaga kömek bermegini soramakçy boldy. Är-aýalyň arasyndaky dawanyň bolup biläýjek sebäplerini öwrenmek bilen ruhany ahyrsoňy är-aýalyň arasynda kadalaşan jyns gatnaşyklarynyň barlygy bilen gyzyklandy. Hanym N utanmak bilen şeýle diýdi: „Jenap, siz bilýäňizmi, är-aýal N-ler — olar mesihiler. Haçanda men çagalarym dogulanyndan soň är-aýal gatnaşyklaryny etmegi bes etdim. Haçanda gyzymyň üçünji çagasy dogulandan soň, men gyzyma öz äri bilen bile bolmaklygy bes etmegini tabşyrdym. Ol öz äri bilen baş ýylyň dowamynda bile bolmady. Jenap, men siziň hem bu jyns gatnaşyklary baradaky gürrüňleriňiziň mesihi mynasybetinden pesdigini bilmegiňizi isleýärin“. Är-aýal aýrylyşdylar.

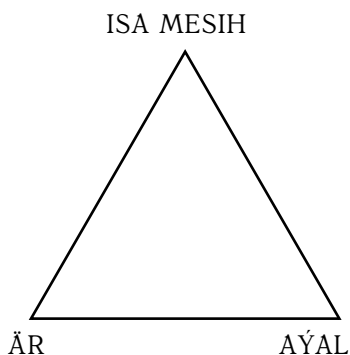
Islendik çokundyrylan adam hanym N-ň garaýşynyň nädogrydygyny we mesihilik dældigini bilýär. Mesihilikden hanym N-ň garaýyşlaryna jogaby talap etmek, edil medisnadan ke-sele bir ýerlerden täsir bolup biljekdigini düşündirmegi talap etmek bilen deňdir.

Meni Günorta-günbatardaky uniwersitetleriň birinde, adamlaryň jyns gatnaşygyny öwrenýän talyplaryň önünde çykyş etmeklige çagyrdylar. Men toparlaryň biriniň talyplaryndan okuw kitabyňy sorap aldym. Kitaby açyp, gyzyklanýan wagtymda men talybyň aşagyny çyzyp, belläp goýan sözlemine duşdum. Men onuň okan: „Dini düşüňjeleri bolan islendik adam doly bolmadyk jyns durmuşynda ýaşar“ sözlemine ynanyp bilmedim. Munuň ýalandygyny düşündirýän tomlara seretmezden, dünýewi awtorlar edil öňküleri ýaly bu rowaýaty ýaýradýarlar.

Meniñ nukdaýnazarymy barlañ

Belki siz şu pursat: „Saklanyñ. Meni statistikada gyssamañ. Men öz ýanyoldaşym bilen düşünişmeli hakyky durmuşda ýaşaýaryn“ diýýänsiňiz.

Statistikany deňlemek üçin meniñ öz şahsy düşüňjelerimi siz bilen bölüşmeklige maña rugsat ediň. Är-aýal gatnaşyklarynda olar biri-birine, olaryñ Mesihe ýakynlaýyş derejesinde ýakynlaşýarlar. Maña muny deň taraply üçburçlyk bilen deňemeklige rugsat beriň. Är we aýal iki aşaky, Mesihi bolsa ýokarky burçda. Eger aşaky iki burç birleşmekçi bolsa, onda olar ýokarky burça tarap hereket etmeli. (Mundan bu ýana muña düşünmeklik üçin, men size Uolter Torbişiñ „Men size öýlendim“ atly“ kitabyňy okamaklygy maslahat berýärim). Meniñ Isa Mesihiñ üsti bilen Hudaýa bolan şahsy gatnaşyklarym maña oňat söýmäge we Dottä ýakyn dost we ýanyoldaş bolmaklyga kömek etdi.



Meniñ Dottä sataşmazymdan köp ýyllar öň, men durmuşyñ köp kyn soraglaryna jogap gözledim. Meniñ ösüp ulalan ýerimde adamlaryñ köpüsiniñ diňe „görer göze“ dini bolandyklary üçin, men, belki, jogap din bilen baglydyr diýip pikir etdim we dinden başladym. Men din bilen irden, gündiz we agşam meşgullanýardym. Emma men, belki „nädogry“ ybadathana gatnan bolmaly, sebäbi ondan soň meniñ ýagdaýym öňkünde erbetleşdi.

Soňra men şeýle pikir etdim: „Ýagşy, belki bilim almak esasy jogapdyr“. Fermada ösen oňlan bolanyndan soň, men gaýmagyñ ýokary görterilýändigini bilýärdim. Belki bilimli adamlar içki şatlyk, nagt we ähmiýet, hatda, azat bolmaklyk üçin güýje eýedirler. Şeýle pikirler bilen uniwersitete okuwa girdim. Durmuşda öz maksadyny we hakykaty tapmak isleýän adam üçin nähili göwni galmaklyk!

Meniň Miçiganda okuwa baran ilkinji uniwersitetim talyplaryň we mugallymlaryň arasynda iň bir tanymal bolmadyk okuw jaýydy. Maňa jogaplar gerekdi. Men mugallymlary öz kabinetlerinde tutýardym. Men olaryň käbiri meniň gelyändigimi görenlerinden çyralaryny öçürüp, tutylaryny ýapýardylar diýip pikir edýärim. Maňa bu fakultetiň mugallymlarynyň we talyplarynyň köpüsiniň durmuşyň manysyna seretmekden hem has köp meseleleriniň, umytsyz göwni galmaklygyň meniňkä seredeniňden hem has köprükdigine düşünmek üçin köp wagt gerek bolmady. Dogrudan hem meniň ykdysadyýet boýunça mugallymym maňa durmuşda nähili edip köp gazanmagy öwredip bilse-de, nähili edip oňat ýaşamalydygyny öwredip biljek dälidi.

Men şonda şeýle pikir etdim: „Belki, wezipeli bolmak jogap bolýandyr“. Özüňe «wezipe» tap we oňa öz durmuşyňy bagyş et“. Meniň okaýan uniwersitetimdäki ähli sapaklary öz ellerinde saklaýan, has agramly hasaplaýan adamlarym, talyp hereketleriniň ýolbaşçylarydylar, şonuň üçin hem men öz kandidaturamy dürli syýasy wezipelere hödürledim we meni saýladylar.

Talyp şäherjiginde hemmeleri tanamak, kararlary kabul etmek, başgalaryň pullaryny maksada ýetmek üçin sowmak, bularyň bary meniň etmeli işlerimdi. Men olardan lezzet alýardym. Emma her baş günü men şol adam bolup oýanýardym. Her gezek, adatça, geçen günden soň meniň kelläm agyryýardy we men şol bir zady pikir edýärdim: „Ine, ýene baş gün başlandy“. Men baş günden anna güne çenli çydardym, emma meniň bar ünsüm anna, ruh we dynç günleri geçirilýän aňsamlyklarda jemlenipdi. We ähli zaýalanan aýlaw indiki baş günü başlanýardy.

Kem-kemden men kejkimäge başladym. Men biziň ýurdumyzyň uniwersitetleriniň talyplarynyň köpüsiniň durmuşyň manysyny, hakykatyny, güýjüni we maksadyny tapmakda has hem meniň özüm olary tapmadygym üçin, menden aýdyň bolandyklaryna şübhelenýärim.

Hemişelik umydyň çeşmeleri

Takmynan, ol wagtlary meniň talyplar şäherçesinde adamlaryň toparyna gözüm düşdi. Olar köplük dälidi, bary-ýogy sekiz talyp we iki mugallym, emma olaryň durmuşyny başgalardan özge edýän görnegin bir zat bardygy bildirýärdi. Olar edil bu durmuşda nirä barýandyklaryny bilýän ýalydylar we bu örän adaty dälidi. Biziň ýurdumyzda köp adamlar meniň Çikago Uniwersitetinde gören adamyma meňzeş. Ol öz arkasyna daňylan uly ýazgylý plakat bilen (görşümüz ýaly registrasiýa hepdesi bolmaly) töwerekde aýlanýardy we onda şeýle ýazylandy: „Meniň yzym bilen ýöremän. Men azaşdym“.

Bu adamlaryň diňe bir ýorejek ýoly däl-de, ynamy hem bar ýalydy. Men siziň nähilidigiňizi biljek däl, emma maňa ynamy bar adamlaryň ýanyndan ýöremek, goý, ol meniňki bilen çapraz gelse-de, ýaraýar. Meniň birnäçe dostlarym meniň ynanýan käbir zatlarym bilen düýbünden yalalaşmaýarlar. Men özüniň nämä we näme üçin ynanýandyklaryny we nämä näme üçin ynanmaýandyklaryny hem bilýän adamlara guwanýaryn. Bu deň derejede wajyp we ol adamlar bu ähli zatlary bilýärdiler.

Mundan hem başga ol adamlar başgalara özleriniň uly söýgüsini aňladýardylar. Men başgalaryň söýgi barada örän köp gürleýän wagtynda, olaryň söýgüni açyk aýdyň aňlatmaklaryny görýärdim. Olarda meniň isleýän we mende ýok bolan zadyň bardygy görünýärdi we şonuň üçin men olar bilen dostlaşdym.

Birnäçe hepdeden soň biz talyplaryň ýygnygynda oturdyk. Meniň ýadyma, şol alty talybyň, olaryň biriniň aýaly bilen we iki mugallymyň gelendigi düşýär. Gürrüň Hudaý barada gitdi. Hakykatyň gözüne seredeliň: eger siz özüňize ynamyňyz bolmasa, siz mugallym boluň ýa-da talyp, ofisiant, biznesmen tapawudy ýok, size haçanda gürrüň Hudaý barada gidende syr bildirmezlige çalyşýarsyňyz.. Her bir uniwersitetde, mekdepde, edarada ýa-da naharhanada öz inkär ediji adamy bolýar. Ol: „Mesihilik? Bu aňly adamlar üçin däl-de, gowşaklar üçin“.

Meniň hakykatda nämäni tapandygymy bilýärmisiňiz? Düzgünler hiç bir gyşarnyksyz: Kimdir biri näçe ynamly görünmeklige çalyssa, şonuň hem içki boşlugy uludyr. Takmynan edil şeýleräk syr bildirmezligi gurmaklyga men hem çalyşdym. Olaryň gürrüňleri meni kejkirdirýärdi. Men olarda bar zadyň mende bolmagyny, emma olaryň muny bilmezligini isleýärdim. Emma olar hemme wagt hem meniň olardaky zady isleýändigimi, emma olaryň bu barada bilmezliklerini isleýändigimi bilýärdiler. (Görýäňizmi, men nähili meselä çolaşdym?)

Men oturgyja özümi arkaýyn taşlap erkin görünmeklige çalyşdym. Men nazarymy bir ýaş aýala gönükdürdim. (Ol örän owadandy! Men ähli mesihiler görmeksizdir diýip pikir edýärdim. Men eger özüň şowsuz bolsaň hiç ýerde işiň oňmasa, sen mesihi bolýansyň diýip pikir edýärdim). Men: „Siz talyplar şäherçesindäki beýleki talyplardan näme bilen tapawutlanýarsyňyz?“ — diýdim. Ol başga wagt bolanda meniň gaharymy getirjek ýeňiljek ýylgyrma bilen, meniň uniwersitetde „jogap“ hökmünde eşitmejek iki sözümi aýtdy: „Isa Mesih“. „Ýok, diňe şol däl — diýip, men aýtdym, — men dinden, Injilden we ybadathanadan kekirdegime gelyänçä doýgun. Maňa dine degişli bolan bu galyndylaryňyzy dakjak bolmaň“. Belki, onda berk ynam we gaýrat bolandyr, ol bu gezek ýylgyrman meniň gözlerime dikanlap seretdi. „Diňläň, — ol gödek jogap berdi, — men size „din“ diýmedim, men „Isa Mesih“ diýdim. Meni

gödek bolmaklyga terbiýelemediler, şonuň üçin hem men ondan ötünç soradym. Men aýtdym: „Haýyş edýän, meni bagyşlaň, emma hakykaty aýtsam, bu zatlar meni bir eýýäm bizar etdi. Men indi beýle zatlar bilen iş salyşmak islemeyärin“.

Men ondan soňky bolup geçen zatlara ynanyp bilmedim. Olar maňa şol ýerde, uniwersitetiň özünde Isa Mesihiň kim bolandygyny barlag geçirmekligi teklipl etdiler. Men muny deňişme diýip pikir etdim! Olar Hudaýyň adamda, Isa Mesihde birleşşi, adamyň günäleri üçin Onuň haçdaky ölümi, Onuň jaýlanyşy, Onuň jaýlanmagynyň üçülenji günü direlmegi barada giňden gürrüň berdiler we şondan soň olaryň Onuň adamyň durmuşyny ýigirminjy ýüz ýyllykda üýtgedip biljek ukyby barada durup geçmeklige gaýraty çatdy.

Garaşylmadyk soňlama

Nähili geň! Men hemişe mesihileriň iki ýarym şary bolup olaryň bir ýarym şary ýitirilen, beýlekisi şony şowsuz gözleýär diýip hasap edýärdim. Meniň mesihi talybyň bir zatlar aýdaryna, ony gürlemez ýaly etmek üçin garaşanym ýadyma düşýär. Men adatça mugallymdan öňe geçerdim. Men mesihiniň berip biljek islendik soragyna jogaby bilýärdim, emma ol adamlar meni gaýta-gaýta synaýardylar we men olaryň çagyryşyny kabul etdim.

Men bulary ýalan subutnamalar bilen edendigimi boýnuma almaly. Men bulary haýsydyr bir zady subut etmek üçin däl-de, ulumsylykdan we olary ýeňmek üçin edýärdim. Hakykatda meniň ilkinji işim bolan „Inkär edip bolmajak şaýatlar“ atly kitabymyň maksady olaryň ynamy intellektuallar üçin deňişmä öwürmekdi.

Men mesihiligiň biderekdigini görkezmäge çalyşdym we iki ýylky zähmetden hem-de birnäçe pullar harç edilenden soň, bu iş meniň öz garşyma tarap öwrüldi. Men Mesihiň Onuň Özünü Kim diýip atlandyran bolsa şoldugyna hem galmalydygyna düşündim. Ynamyň meniň bu gelen netijäme hiç hili dahyly ýokdy; ol berk intellektualdy. Men şeýle karar etdim: eger maňa iň bolmanda mesihiligiň hakykylygyny we taryhy ynançlydygyny subut etmek başartsa, onda men mesihiler bilen jedelde utýardym.

Birinji mesele bolup, Täze Ähtiň taryhy ynamly çeşme dældigini subut etmek durýardy. Men bu ýerde sorag bolup bilmez diýip çak edýärdim. Ol köp hakyky bolup geçen wakalardan soň ýazylypdyr we sansyz mifler we rowaýatlar oňa başga ýalňyşlyklar we dogry gelmeýän zatlar bilen girizilen bolmaly diýip pikir edýärdim. Bu meniň ähli subut etmeli zadymdy. Emma ol meniň öz garşyma öwrüldi!

Ikinji maksat bolup direlmek durýardy we men muny inkär etmek has ýeňil düşer diýip oýlaýardym. Isanyň ähli öwreden we nämäniň hatyrasyna Onuň ýaşamagy we ölmegi, Onuň mazardan direlip gelmegine esaslanandy we meniň üçin esasy mesele hiç wagt şeýle zadyň bolmandygyny subut etmekdi. Men muny maňa aňsat başardar diýip pikir edýärdim, sebäbi entek hiç kim öliniň direlenini görmändi. Bu hem meniň öz garşyma dolandy. Hakykatda subutnamalar şeýle bir ynandyryjy boldy we men ýene bir kitabyň „Direlmegiň faktoryny“ ýazmaga maglumat topladym.

Eýgertmejek güýç

Men hakykatdan hem kyn ýagdaýa duş geldim. Meniň aňym ynanan hem bolsa, men göreşmegi dowam etdirýärdim. Men mesihi bolmagyň (men „mesih“ diýmegi has halaýaryn) öz „meniň“ üçin ýeterlik ýykyjydygyna göz ýetirdim. Men öz garaşsyzlygyma guwanýardym. Isa Mesih menem Özüne edil Halasgäri we Rebbi hökmünde ynanmagymy talap edýärdi. Isa menden meniň durmuşymy soramak bilen meniň gaýratymy synap görýärdi, sebäbi Ol haçda meniň günälerim üçin gurban boldy. Onuň çakylygy mysaly şeýleräkti: „Ine, Men işikde durun, gapyny kakýaryn. Biri sesimi eşidip, gapyny açsa, içerik girerin. Men onuň bilen, ol-da Meniň bilen bile naharlanar“ (Ylham 3:20). Emma men muny „Emma Ol Özünü kabul edenlere, adyna iman edenlere Hudaýyň oglanlary bolma hukugyny berdi“ (Ýahýa 1:12).

Meni Onuň suwda gezendigi ýa-da gezmändigini, Onuň suwy çakyra öwrendigi ýa-da öwürmändigini tolgundyrmaýardy, men öz durmuşyma haýsydyr bir „iňirdiniň“ aralaşmagyny islemeýärdim. Men Isany öz durmuşyma girmäge çagyrmakdan hem başga hezil durmuşy heläk edip biljek, intellektual gazananlarymdan el çekdirjek ýa-da uly kollegalarymyň ýanynda ylmy gazananlaryma päsgel berip biljek zady tapyp biljekdim. Meniň aňym maňa mesihiligiň hakykydygyny aýdýardy; emma gaýratym „Muny hasap etme“ diýýärdi. Ýumşagrak aýdanymyzda men kyn ýagdaýdadym.

Her gezek men bu ruhybelentlige dolan mesihilere ýakyn gelenimde dawa güýjeýärdi. Haçandyr bir wagt size özüňizi erbet duýýan wagtyňyzda bagtly adamlaryň ýanynda bolmaklygyň siziň gaharyňyzy nähili getirýändigini görensiňiz. Olar şeýle bir bagtlydylar, men bolsam özümi gaty erbet duýýardym we men talyplar ýygnaýyndan turup, gaçyp gidýärdim. Men şeýle bir aladalydym we sagat onlarda ýatsamda, ir sagat dörde çenli uklap bilmeýärdim. Men maňa ýa-ha Isany kellämden çykaryp taşlamagyň, ýa-da kellämi düýbünden sogrup taşlamagyň gerekdigini bilýärdim!

1959-njy ýylyň 19-njy dekabrynda 20 sagat 30 minutda, uniwersitetiň ikinji kursunda okaýan wagtymda men mesihi boldum. Biraz soň kimdir-biri menden sorady: „Sen ony nireden bilýärsiň?“ Men: „Diňle, men ol ýerde boldum“ — diýip jogap berdim. Şol gije men doga okadym. Meniň Hudaý bilen aragatnaşygymy ýola goýmak üçin dogam şoňa baglylykda dört basgançakdan ybaratdy: Onuň Ogly bilen, direlen, diri Isa bilen şahsy gatnaşyklar. Wagtyň geçmegi bilen bu gatnaşyklar meniň durmuşymy üýtgetdi.

Ilki bilen men şeýle doga okaýardym: „Reb Isa, Seniň meniň üçin haçdaky ölümiňe minnetdar“. Ikinjiden, men aýdýadym: „Men öz durmuşymdaky Saňa ýakymсыz zatlary boýnuma alýaryn, meni bagyşla we tämizle“ (Injil şeýle aýdýar: „Günäleriňiz gyzyl kimin bolsa-da, gar ýaly ak bolar“ Işaya 1:18). Üçünjiden, men şeýle soradym: „Edil şu wagt, başardygymça öz ýüregimiň we durmuşymyň gapysyny Saňa açýaryn we Saňa öz Halasgärim we Rebbim hökmünde ynanýaryn. Meni tutuş we durşuma üýtget. Meni Öz döreden we görmek isleýän adamyňa öwür“.

Iň soňky dilän zadym: „Saňa meniň durmuşyňa ynam bolup gireniň üçin minnetdar“. Mukaddes Ruh meniň Hudaýyň Sözüne esaslanan we subutnamalar we taryhy deliller bilen berkedilen ynamymy aýdyňlaşdyrdy.

Elbetde, men dini adamlaryň edil „ýyldyrym çakan“ ýaly duýgyny eşiitmeli bolanyňyza ynanýaryn. Men doga okanymdan soň hiç zat bolmady. Hiç zat. Hakykatda, men bu karary kabul edenimden soň özümi has erbet duýup başladym. Diýseň erbet duýýardym. „Diňe şu däl, Makdauell. Bu gezek sen nämä uçradyň?“ — diýip, men pikir edýärdim. Men hakykatdan hem aňmy ýitiren ýaly duýýardym we birnäçe dostlarym hem muny duýdular. Edil şol wagt men öz kararymyň dogrudygyna şübhelenip biljekdim, emma birnäçe aý geçenden soň men özümiň aňmy ýitirmändigime düşündim. Meniň durmuşym üýtgedi.

Onatlyga tarap üýtgemek

Meniň üýtgeşikligi aňan ýerim bu meniň yzma dönmezligi öwrenmegim boldy. Men hemişe nämädir bir zada güýmenmese bolmaýan adamdym. Men talyplar şäherçesinden baryan hem bolsam, meniň kellämde bir topar pikirler at salýardy. Men oturyp bir zatlary etmäge ýa-da pikirlenmäge çalyşýardym, emma bu bolmaýardy. Emma men özümiň Mesihe ynananymdan birnäçe aý soň akyl taýdan rahatlyk tapdym.

Men özümde dawalar bolmady diýip biljek däl. Emma meniň Isa bilen özara gatnaşyklarda tapan zadym dawalaryň bolmazlygy däl-de, dawalardan baş alyp çykmagy başarmagym boldy. Men muny eger hakykatda Isanyň: „Men size parahatlyk goýup baryaryn, Öz

parahatlygymy size berýärin. Men muny, dünýäniň berşi ýaly bermeyärin. Ýüregiňiz gysmasyn, gorkmaň“ (Ýahýa 14:27) diýip, beren sözünü eşitmedik bolanymda dünýäde hiç bir zada çalyşmazdym.

Oňatlyga tarap üýtgän ýene bir zat bu bolsa meniň häsiýetim. Öňler men kimdir biri maňa sähel başgaça seretse ýarylýardym. Men häzir hem birinji kursda okaýan wagtymdaky, meniň tas bir adamy öldürjek bolan wakany ynjyly ýatlaýaryn. Meniň häsiýetim meniň özümiň aňly-başly bölegim bolup, men ony üýtgetjek hem bolmaýardym. Meniň Isa ynananymdan soň men bir howply ýagdaýa düşdüm we men özümdäki birden ýarylmak häsiýetimiň üýtgändigine göz ýetirdim! Men şol 1959-njy ýylyň dekabryndan soň bir gezek öz-özüme gözegçiligi ýitirdim. Isa durmuşy üýtgedýär.

Meniň, Mesihniň üýtgetmäge ukyply güýjüniň täsirinde oňatlyga tarap üýtgän ýerim bu meniň kakam bilen gatnaşyklaryma degişlidir. Men öz kakama şäher arakhoruna, biziň maşgalamyzy masgaralap we ezip gelýän adama bolan mese-mälim ýigrenjim, söýgä we ony kabul etmek ukybyna öwrüldi. Bu üýtgeşme şeýle bir göze ildi welin, meniň kakam Isany öz durmuşyna çagyrdy. Men öz kakamyň gözümiň önünde özgerişini gördüm. Ol ondan soň hiç wagt içmedi. Men şeýle netijä geldim: Isa Mesih bilen özara gatnaşyklar durmuşy üýtgedýär. Siz mesihiligiň üstünden gülüp we äsgermezçilik edip bilersiňiz, emma ol öz täsirini ýetirýär. Haçanda siz Isa Mesihe ynananyňyzda, öz hereketleriňize syn etmäge başlaň, sebäbi Isa Mesih durmuşy üýtgetmäge, günäleri geçmäge we günäkär duýgyny ýok etmäge başlaýar. Eger şu är-ayal durmuşyňyzy üýtgetmese, onda başga hiç zat kömek etmez.

Biziň netijelerimiz nähili?

Men özümiň Isanyň çagyryşyna nähili jogap berendigimi siz bilen paýlaşdym. Siz hem özüňize degişli soragy berip bilersiňiz: „Şu subutnamalaryň ählisi meniň üçin nämäni üýtgedýär? Meniň Isanyň haçda meniň günälerim üçin gurban bolandygyna ynanýandygymyň ýada däl digimiň nämä tapawudy bar?“ Muňa iň oňat jogap Isanyň Tomasa mesihi däl adama beren jogaby bolup biler: „Men ýol, hakykat we ýaşayşdyryn, Mensiz hiç kim Ata baryp bilmez“ (Ýahýa 14:6).

Siz Hudaýa edil şu wagt doga okamaklygyň üsti bilen ynanyp bilersiňiz. Doga okamak bu Hudaý bilen gepleşmek. Hudaý siziň ýüregiňiziň bilýär we siziň sözleriňiz barada ýüregiňiziň gatnaşyklary derejesinde alada etmeyär. Eger siz Isa siziň günäleriňizi geçer we size baky ýaşayşy berer diýip hiç haçan ynanmadyk bolsaňyz, onda siz şony edil şu wagt edip bilersiňiz. Siz mysaly şeýleräk doga okap bilersiňiz: „Reb Isa men

Saňa mätäç. Men Saňa haçda meniň günälerim üçin gurban bolanyňa minnetdar. Men öz durmuşymyň gapysyny Saňa açýaryn we Saňa öz Halasgärim hökmünde ynanyaryn. Saňa meniň günälerimi geçeniň we maňa baky durmuşy bereniň üçin sag bolsun aýdýaryn. Meni Öz görmek isleýän adamyňa öwür. Meniň Saňa ynanyň bilýändigim üçin sag bol“.

Haçanda siz Isa Mesihe öz Halasgäriňiz we Rebbiňiz hökmünde ynanyňyzdan soň injil ylmynyň ulanylmagy we gatnaşyklardaky ruhy ölçegleri has aýdyň bolýar. Meniň Hudaý bilen gatnaşyklarym durmuşymyň köp ýagdaýyna täsir edýär. Olar, gürrüňsiz, meniň nikama hem täsir edýärler.

Nikadaky aýyrmak we goşmak alamatlary

Demirgazyk-gündogar uniwersitetleriniň birinde, psihologiýa fakultetinde söýgä, jyns gatnaşyklaryna we nika mesihi garaýyşlar barada leksiýa okaýan wagtymda menden şeýle soradylar: „Haýsy ýagdaýlar oňat nika gurmaklyga oňaly täsir edýär?“ Oňat we erbet ýagdaýlary sanamak bilen men topardakylardan soradym, olaryň pikirçe men bu sanawy nireden aldym. Olaryň köpüsi nikanyň soraglary boýunça kitapdan ýa-da psihologiýa ýa-da sosiologiýa baradaky okuw kitabyndan diýip jogap berdiler. Haçanda men olara ýakyn jyns gatnaşyklary baradaky bu oňat we erbet ýagdaýlary Injilden alandygymy aýdanymda olaryň boluşlaryny görmek gerekdi. Käbiri ynanyşlyk bilen kellesini ýaýkaýardylar. Bu talyplar ilkinji gezek Injili söýgä, nika we jyns gatnaşyklaryna üns berýän kitap hökmünde garamaga başladylar.

Indiki sahypalarda meniň olara getiren nika täsir edip biljek oňat we erbet ýagdaýlarym sanalýar.

OŇAÝLY TÄSIRLER	TERS TÄSIRLER
Çydamlylyk: Ýewr.10:16; 1Kor.13:4; Ýakup1:2-4; Kol.3:12,13	Çydamsyzlyk
Başgalara oňatlyk etmäge howlukmak 1 Kor.13:5; Fil.2:4; Gal.6:2	Diňe öz peýdaňa howlukmak
Bermek islegi: Lk.6:38; 1 Ýah.4:10	Almak islegi

Eli açyklyk:

Flp.2:3-8

Hakykatçy bolmak:

Kol.3:9; Ef.4:25;

Zek.8:16; 1 Kor.13:6

Kaýyl bolmak:

Flp.2:3-8; Sül.tym.16:18;

Ýak.4:6; Kol.3:12

Ýagşylyk:

1 Kor.13:3; Mf.5:21,22;

Kol.3:12; Gal.5:22

Ynam:

Sül. tym.27:4; 1 Kor.13:4,7

Özüňe haky taýdan**seretmek:**

1Kor.4:6,7; 8:1; 13:4;

Kol.2:18; Gal.6:4

Jogapkärçiligi duýmak:

Lk.16:10-12

Özgeleriň**gyzyklanmalaryny****goramak:**

1 Kor.13:5,6

Bagyşlamaklyk:

Kol.3:13; Mat.11:25; 6:14

Öz-özüňe baha bermek:

Mat.7:1,2; Ýah.8:9; Lk.6:37

Kanagatlanmak:

Ýah.15:18; Ýewr.13:5

Minnetdar bolmak:

Sül.tym.19:3; Sel.5:8

Öz-özüňe seretmek/**birsydyrgyn häsiýet:**

Sül.tym.16:32; Rim. 5:3,4;

1Kor.13:5; Gal 5:23

Ulumsylyk

Ýalan

Boýun egmezlik

Ýigrenç

Ynanmazlyk

Gedemlik, men-menlik

Jogapkärçiligi duýmazlyk

Diňe öz abraýyňa kowalaşmak

Geçirimsizlik

Özgeleri ýazgarmak

Garşylyk görkezmek

Gadyr bilmezlik

Başyna gidenlik/baş bermeýän
häsiýet

Zähmetsöýerlik: Ýak.4:17, Kol.3:23	Ýaltalyk
Syr saklamagy başarmak: 1 Kor.13:7; 1 Petr.2:9;1 Tim.5:13	Gybatkeşlik
Ýumşaklyk: Gal.5:23; Kol.3:12	Gödeklik
Duýgudaşlyk: Kol.5:23; Lk.6:28; Gal.6:2	Içigaralyk
Ünslilik/içginlik/ mylaýymlyk: 1 Kor.13:5	Yzgytsyzlyk
Wepadarlyk: Gal.5:22	Biwepalyk

Belki, siz hem meniň ilknji gezek şu sanawy görenimdäki ýaly haýran bolansyňyz. Belki, siz bu sanawdakylary özüňde jemlemek üçin haýsydyr ruhyň giganty ýa-da Hudaý bolmalydyr diýip pikir etmek bilen entek başlamankaňyz taşlamakçy bolýansyňyz. Emma sagdyn pikir bu ähli sanalanlaryň jebis, ýakyn gatnaşyklaryň döremegi üçin esasy sebäpleriniň biridigini aýdýar. Şu zatlary özüňiziň başaryp ýüze çykaryp bilmejekdigiňizi bilýändigiziň üçin özüňizde ynamsyzlyk we kejkimekligi duýmagyňyz mümkin.

Köşeşiň, oňat täzelikler bar! „Ýeňlemek“ harlap aýdylanda: M-u-k-a-d-d-e-s R-u-h. Hudaý bize durmuş üçin diňe bir ýokary ölçegleri bermedi. Ol bize şoňa görä ýaşamak üçin güýç hem berdi.Ýokarda agzalan oňaly ýagdaýlar diňe Hudaýa Onuň tebigaty boýunça mahsus häsiýetleriň ýüze çykmagynyň ýagdaýy hasaplanýar. Başga söz bilen aýdanymyzda Hudaý diňe bir biziň ýaşayşda almaly ölçegimiz bolman, eýsem Onuň häsiýeti biziň üçin söýgüde, nikada we jyns gatnaşyklarynda durmuşmyzyň özeni hasaplanýar.

Bizi söýýän gökdäki Atamyz bize Öz tebigatyny (has dogrusy,Özüniň Kimdigini) Injilde görkezýär. Ol Mukaddes Ruhnyň üsti bilen mesihde ýerleşýär we onuň üsti bilen Öz durmuşyny ýaşaýar. Hudaý bize mesihi durmuşynda ýaşamak üçin Mukaddes Ruhnyň şahsynda ähli zatlary berýär. Mukaddes Ruhnyň üsti bilen Hudaýyň içki barlygy bu bize är-ayal gatnaşyklarynda „şol adam“ bolmaklyga güýç berýän çeşmedir.

Ornuny tutujyny ulanmaň

Mukaddes Ruhnyň içki barlygynyň möhümliginiň sebäbine görä, men şu ýerde öz kitabymda: „Onuň keşbi..meniň keşbim“ diýip aýdanlarymy „ynamyň täze duýgularyna“ degişlilikde aýdanlarymy gaýtalaýaryn:

Mukaddes Ruhnyň bize berýän öz güýjündäki aňrybaş ýaramly ynama göz ýetirmegiň netijeli ýoly her bir mesihiniň özünde Ruhnyň barlygyndaky resurslara düşünmegidir.

Ellinji günün bellenilýän wagty Rebbiň şägirtleri bilen bir täsin waka boldy. Olar Mukaddes Ruhdan doldular we Onuň güýjünde taryhy üýtgetmeklige girişdiler. Şol şägirtlere mukaddes durmuşda ýaşamak we güýçli we önjeýli şaýatlar bolmak üçin berlen Mukaddes Ruh Öz zähmetini bu gün bizde ýerine ýetirmek isleýär. Geň zat, emma Isa Mesih bu günki gün bizde ýaşaýar we Öz söýgüsini biziň üstümüz bilen aňladýar we bu Hudaýyň Sözüniň esasy hakykatlarynyň biri.

Öz güýjün bilen, mesihi durmuşynyň ölçeglerine görä ýaşamaga synanyşmak bu biziň her birimize duşup biljek we biziň duýgularymyzy peseltjek şowsuzlyk. Hakykatda, Isa Mesihe bolup bildiginden meňzejek bolmaga çalyşýan mesihi (hakykatdan ýokardaky ideal), mesihi bolman haýsydyr adamçylyk idealyna meňzemek isleýän adamdan, az duýga eýe bolup biler. Mesihi durmuşynyň ülnüleri diýseň ýokary we biz oňa öz güýjümüz bilen ýetip bilmeris. Hudaýyň Sözünden görşümüz ýaly diňe bir adama, Isa Mesihe ony tutmak başartdy. Diňe Onuň Mukaddes Ruhunyň güýjüne dolmak bilen mesihi durmuşynda ýaşap bolar.

Mukaddes Ruh mesihä diňe bir Hudaýyň maşgalasynda täzeden dogulmaklyga ýol bermän, eýsem oňa Ruhun miwelelerini ýetişdirmekde ruhy ösüşe kömek berýär.

Diňe Mukaddes Ruh bize önjeýli şaýatlar bolmaklyga güýç berýär. Haçanda Isa bize Onuň: „Iýerusalimde, tutuş Ýahudada we Samariýada we hatda ýeriň çetindäki şaýatlary bolmalydygymyzy“ aýdanda „Ol bulary şu sözler bilen aňlatdy: „Ýöne Mukaddes Ruh üstüňize inende, güýç-kuwwat alyp, Iýerusalimde, bütin Ýahudada, Samariýada, ýeriň tä soňuna çenli Meniň şaýatlarym bolarsyňyz“. (Resullaryň Işleri 1:8). Mukaddes Ruhsyz diňe bir mesihi bolup bolman, eýsem Ruhnyň miwesini öz durmuşyňa getirmek we başgalary Isa bilen tanyş etmek hem bolmaz.

Edil Isany kabul eden wagtymyzdan, bizde Mukaddes Ruh ýerleşýär we bize Hudaýyň adamy bolmak hem-de Mesihiniň özüme elýeter miwelerini getirmek gerek. Mukaddes Ruha biziň durmuşymyzy biziň eýeçiligimizde bar bolan zatlardan biz peýdalanyňp bilerimiz ýaly berkitmäge we doldurmaga mümkinçilik bermek gerek. „Doldurmak“ sözüne bizden aýra bolup geçýän zat hökmünde seretmän biziň dolduryp duran, eýýäm içerde bolan zat hökmünde seretmek gerek. Ine, men näme üçin „içine böwsüp girmek“ we „güýç bermek“ sözlerini ulanýaryn.

Biz ähli ýerde bar bolan, ähli zady başaryňan we bizi söýýän Hudaýa ynanmak bilen ynamda Mukaddes Ruhda ýerine ýetirilýäris. Haçanda siz çekli banka gideniňizde, siz bankyň size çekiň üsti bilen nagt pil berjekdigine eýýäm ynanýarsyňyz. Siz kassiri pul bermäge yrmak barada pikir etmeýärsiňiz. Siz eýýäm çegi kassire uzadyp, öňden siziňki bolan puly almaklyga barýarsyňyz. Hudaýa bizi Mukaddes Ruh bilen doldurmaklygy haýyş etmek bilen, biz özüme Hudaýyň çagalary bolmagymyz bilen degişli bolýan zady sorýarys.

Siz puly çegiň üsti bilen almaga we Mukaddes Ruhdan dolmaga hem birmeňzeş ynam bilen seredýän bolsaňyz, siz barybir ony we beýlekini almaklygy ündeýän sebäplere aň ýetirmelisiňiz. Siz banka pul almaga çek ýa-da çykdaýy orderi, haçanda olar gerekli derejede doldurylandan we gol çekilenden soň barýarsyňyz. Eger siz diňe ynanmak bilen gerekli resmi kagyzlary bolmaly düzgünde doldurmasaňyz, onda siziň puly alyp biljegiňiz gümana. Eger-de siz diňe pyýada geçelgede durup: „Maňa pul gerek“ diýip näçe gygyrsaňyz-da, bu size isleýän netijäňizi bermez.

Taýýarlanylň

Edil şeýle birnäçe zatlar sizi Mukaddes Ruhdan dolmaklyga taýýarlaýar. Birinjiden, siziň Hudaýy ýürekden gözlemegiňiz we garaşmagyňyz hem-de Onuň Ruhy bilen doldurylmagy islemegiňiz gerek. Isa şeýle söz berdi: „Dogrulyga ajygypsuwsanlar bagtlydyr, çünki olar doýup-ganarlar“ (Matta 5:6)

Ikinjiden, siz Isa öz durmuşyňyzy dolandyrmaga rugsat bermegiňiz gerek. Pawlusyň aýdyşy ýaly: „Eý doganlar, özüňizi diri, mukaddes, Hudaýyň halajak gurbany hökmünde hödürleş diýip, Hudaýyň rehimleri arkaly size ýalbarýaryn, bu

siziň ruhy ybadatyňyzdyr“ (Rimliler 12:1). Eger siz özüňiz barada edilenleri oýlap göreňiňizde bu haýyş gatybir uly görnümese gerek?

Üçünjiden, Mukaddes Ruhun siziň aňyňyza açjak ähli belli günäleriňizi açyň we Hudaýyň söz beren bagyslamasyny hemde tämizlemegini kabul ediň: „Günälerimizi boýun alsak, Ol ynamdar, adyldyr. Günälerimizi öter, bizi her hili ýamanlykdan arassalar“ (1 Ýahýa 1:9). Hudaý bulary siziň üçin etmeklige doly hukukly, sebäbi Isa bizi günälerden ýuwmak üçin gurban boldy.

Mukaddes Ruhdan doldurylan bolmak bu mesihi üçin durmuşyň goşmaça stili däl. Hudaý bize Onuň Ruhy bilen doldurylmagymyzy wesýet edýär. „Siz bir wagtlar garaňkylykdyňyz, ýöne indi Rebde ýşyksyňyz. Ýşyga degişli ynsanlar bolup geziň“ (Efesliler 5:18). Emma Hudaý bize Öz talaplaryna boýun bolmaklyga usul bermezden äht bermeyär. Ol bize söz berýär: „Biziň Onuň huzuryndaky gaýratymyz bolsa şudur: Onuň islegine görä bir zat dilesek, Ol dilegimizi eşider. Onuň her dilegimizi eşidýändigini bilýän bolsak, onda Özünden dilän dilegimizi aljakdygymyzy-da bilýändiris“ (1 Ýahýa 5:14-15).

Mesihilerde eýýäm olarda ýaşayan Mukaddes Ruh bar, şonuň üçin hem olara durmuşyna Onuň gelmegini haýyş etmek gerek däl. Indi olara Onuň ähli zady doldurmagyny we ähli bölekler bilen her bir gizlin burçda, her bir gatlakda ýolbaşçylyk etmeklerini haýyş etmek gerek.

Mukaddes Ruhnyň mesihide bir gezek ýerleşýän wagtynda (şol wagt biz Mesihe bize Mukaddes Ruhnyň üsti bilen biziň durmuşymyza girmegini haýyş edýäris) biz ruhda birnäçe gezek ýerine ýetirilýäris. Hakykatda grek sözünden terjime „(siz) ýerine ýetirilýän boluň“ diýmeklik, dyngysyz we yzygider adamçylyk durmuşyna güýç bermek we ýolbaşçylyk etmek üçin doldurylmagy aňladýar. Haçanda biz Mukaddes Ruhnyň güýjünde ýaşanymyzda, özbaşdak yhlasyň hysyrdysynyň soňy gelýär. Onuň ýeke özi bize özümiziň ýetmäge çalyşýan mukaddes we oňat oýlanyşylan durmuşymyzda ýaşamaklyga mümkinçilik berer.

Eger-de siz özüňiziň Ruhdan doldurylan durmuşda ýaşamagy isleýändigini göz ýetireniňizden size bu barada Atamyza aýtmagyňyz gerek. Siz öz durmuşyňyzy özüňiziň dolandyrandygyňyzy boýnuňyza alyň we bu biziň durmuşymyzyň kanuny eýesi Hudaýa garşy günädir. Oňa Isanyň

haçdaky ölümünň üsti bilen siziň günäleriňizi bagyşlandygy üçin minnetdarlyk bildiriň. Mesihden siziň durmuşyňyzda ýolbaşçylygy öz eline almagyny siziň ähli öz edýän işleriňizde Mesih sizi şöhratlandyrrar ýaly haýyş ediň.

Soňra bolsa ynam bilen, siziň haýyş eden ähli zatlaryňyzy ýerine ýetirendigi üçin Oňa minnetdarlyk bildiriň. Oňa minnetdarlyk öz güýjüňe daýanmak däl-de, bize Onuň erkindäki haýyş eden zatlarymyzy ýerine ýetirýändigini üçin ynam etmek. Onuň bize Mukaddes Ruh bilen ýerine ýetirilmegimizi wesýet etmegi Onuň erki, Ol ähli mesihileriň şu adaty bolmadyk durmuşda ýaşamaklaryny isleýär.

Hudaýyň güýjümi ýa-da siziňki?

Mukaddes Ruh bilen sözleşmekden gelip çykan güýç barada aýtmak bilen Pawlus şeýle diýip biler: „Özümi güýçlendirýän Mesih arkaly her zady etmegi başaryaryn“ (Filipiller 4:13). Pawlus bu ynamlylygy özünde däl-de, öz durmuşynyň aýrylmaz bölegi hökmünde aň ýetiren Hudaýyň güýjünde edindi. „Bir zady hamala özümizden ýaly saýmaga biziň özümiz ukyply däl-de, eýsem ukybymyz Hudaýdandy“ (2 Korintoslylar 3:5).

Özüni Hudaýa ynanan adamlara syn etmek bilen siz olardaky bar bolan kemçilikleri Hudaýyň artykmaçlyklara öwürýändigine göz ýetirensiňiz.

Adamlar köplenç şeýle diýýärler: „Wah, Andreý (ýa-da Anýa) belki ol haýsydyr bir wajyp mesihi işi bilen meşgul bolýandy. Ol şeýle bir zehinli, ynamly, bu bölekde ol şeýle berlen“. Emma biziň özümiziň durmuşymyzy Hudaýa ynanmazymyzdan öňki başarnyklarymyz, köplenç gowşaklyk bolýar. Biz özümizi Hudaýa aňly-başly ynanyp durmuşymyzda başga güýçli taraplary gurmaga bermezimizden öňki güýçli taraplarymyza ynanmaga ýygyn edýäris. Bu biziň özümize Mukaddes Ruhuň ýolbaşçylygyndan öňki taraplarymyz ulumsylyga, diňe ýüzüňi bilmeklige we gopbamsylyga alyp barýan öte geçmeklikdir.

Başga bir tarapdan biziň bilýän we olary aradan aýyrmak çyn Hudaýyň kömegi gerek bolýan gowşaklyklarymyz biziň Mukaddes Ruhdan baglylygymyzy gowy tarapa üýtgemegimiz üçin goldap biler. Olar biziň iň güýçli taraplarymyza öwrülüp biler.

Özüňize dogry düşünmeklik — bu öz güýçli taraplaryňyza, artykmaçlyklaryňyza, kemçilikleriňize we ýalňyşlyklaryňyza,

daşky artykmaçlyklaryňyzyň ulumsylyga alyp barýan ýalňyş düşüňjedigine göz ýetirmek bilen, özüňe seretmekdir. Özüňe oňat baha bermek bu siziň kemçilikleriňiziň ýoklugyny aňlatmaýar. Eger siz Mesihde özüňiziň kimdigiňizi bilseňiz, onda siz öz kemçilikleriňizi, gowşaklygyňyzy we şowsuzlyklaryňyzy olar tarapyndan hiç hili howpsuz kabul edip bilersiňiz. Sabyrlylyk we umyt bilen siz öz meseleleriňizi, haýsydyr bir göz önüne getirilýän kämillik ölçeglerine gabat gelmeýändigizi gyýymlmazdan, çözüp bilersiňiz.

Kimdir biri berk ynam bilen ýokarda agzalan aksiomany tassyklap biler: „Men edil bolmaly adamym ýaly däl, men edil bolmaly adamym bolup bilmedim we Hudaýyň kömegi bilen men bolmak isleýän adamym hem bolmaýaryn“. Biz ynamly bolup bileris: „Sizde oňat işe başlan Hudaýyň Mesih Isanyň gününe çenli muny bitirjekdigiňe ynamym bar“ (Filipililer 1:6).

Eger siz mesihi durmuşynda ýaşamaklyk agyr diýip pikir edýän bolsaňyz, onda siz ýalňyşýarsyňyz. „Bolup bilmez“ bu eger siz onda öz güýjüňiz bilen ýaşamagy karar eden bolsaňyz, has dogry kesgitleme bolardy. Diňe Mukaddes Ruh özüni siziň üstüňiz bilen aňladyp biler. Hudaý *siziň* durmuşyňyzda Öz häsiýetleriniň hakyky bolmagyny isleýär. Resul Pawlus Ruh tarapyndan ýolbaşçylyk edilýän adamyň häsiýetlerini bellemek bilen şeýle diýýär: „Ruhuň miwesi bolsa söýgi, şatlyk, parahatlyk, sabyr, mähribanlyk, ýagşylyk, sadyklyk, ýumşaklyk we nebsiňe buýurmaklykdyr. Bu zatlara garşy çykyan kanun ýokdur“ (Galatýalyklar 5:22-23). Injil nukdaý nazaryndan „şol aýdylýan“ adam bolup ýaşamak, haçanda Hudaý Mukaddes Ruhuň Öz durmuşy bilen sizde we siziň içiňizde ýaşanda mümkin bolup biler.

Maňa Dotti bilen nikamdaky wajyp nukdaýnazaryň, Isa Mesih bilen özara gatnaşyklarym bolandygyny ýene bir gezek belläp geçmäge maňa rugsat beriň. Diňe öz durmuşyňy Mesihe bagyş etmeklik talap edilmän, eýsem ruhy taýdan ösmek we kämilleşmek hem gerek. Şeýle köplenç göwni galan är ýa-da aýal öz ýoldaşynyň ruhy tema sowuklygyny aýdýar. „Aý, men ol (aýal ýa-da erkek) toý edenimizden soň üýtgär diýip pikir edýärim“.

Maňa dört sany ajaýyp düzgüni ýatlatmak bilen jemlemäge rugsat beriň. Olary ulanmak bilen siz durmuşyňyzda ruhy kämilleşmek ýagdaýynyň bolup geçýändigini ýa-da bolmaýandygyny kesgitlep bilersiňiz. Olar doktor Peter Allanson tarapyndan „Öýlenmeziňizden öň atly“ kitabynda hödürlendi we olar är-aýal jübütleriniň şu aşakdaky ugurlarda ösmelidigini görkezýärler. Eger siz şu aşakdakylary yzygider ýerine ýetirseňiz onda „şol aýdylýan“ adam bolarsyňyz:

1. Hudaý bilen her günki ýekelikde sözleşmegi öz durmuşyňyzyň aýrylmaz bölegine öwürseňiz.
2. Mesih barada başga adamlar bilen erkin gürrüň edip bilseňiz.
3. Öz durmuşyňyzda günälere we olara aradan aýyrmaklyga täsirli bolsaňyz.
4. Hudaýyň Sözüne eýermekde össeňiz.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Näme üçin ruhy ýakynlyk fiziki ýakynlygy güýjedýär?
Injilden är-aýal häsiýetlerini oňat tarapdan ýola goýýan aýatlary ünsli okaň.
- Siziň durmuşyňyzda Mukaddes Ruhanyň roly nähili?

12. Tolgunmagyň sebäbi

Sizde gaýgy barmy? Ol siziň söýgünüze täsir edýarmi? Siz ýeke dälmi!

Angliýanyň psihiki saglyk institutynyň direktory ýaňy-ýakynda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynda çykyş etmek bilen şu aşakdakylary aýtdy: „Bütün dünýä gaýgylanmagy başdan geçirýär. Bu dünýäde in çalt ýaýraýan keselleriň biri“. Gaýgylanmak, umuman alanynda är-aýallyk we özara gatnaşyklaryň kynçylyklarynyň ilkinji sebäpleri bolup durýar. Ol biziň her birimize hem degip geçýär we biziň olary çözüp bilmekligi başarmagymyz biziň her gün „şol aýdylýan“ adam bolup galmagymyza täsir edýär.

„Jeneral Millz“ kompaniýasy tarapyndan 1978 we 1979-njy ýyllarda „Gaýgylanmak ýyllarynda maşgalanyň saglygy“ diýip atlandyrylan programmada soralyň görülen 15000 işçiden, 83 %-i gaýgydan baş alyp çykmagy öwrenmeklige mätäç diýip hasap edildi. Maşgala lukmanlarynyň amerikan akademiýasy soňky ýyllardaky barlaglara esasanyp, terapewtlere ýüz tutýan näsaglaryň her üçünjisi gaýgylanmakdan ejir çekýärler diýip çaklaýar. Bu we beýleki şuňa meňzeş çaklamalar kompaniýalaryň başlyklaryny alada goýdy. Sebäbi geçen ýylda kompaniýalaryň gaýgy sebäpli kesellänleriň medisina tölegleri we işe gelmezlikleri kompaniýa üçin 50 milliard dollar çykdaýjy boldy. Indiki iki ýylyň dowamynda, olaryň çak etmeklerine görä gaýgy faktory sebäpli çykdaýjylaryň mukdary 75 milliard dollara çenli öser bu Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň her bir işçisine 750 dollara barabar bolap. Maşgalalar gaýga sezewar bolmaklyga has hem oňalýly hasap edilýär. Ol är-aýal we özara gatnaşyklaryň meselesi bolup durýar.

IBM korporasiýasynyň işgärlerini okadýan Don Osgud gaýgynyň sebäpleri, onuň önüni almagyň ýollary bilen baglanyşdyrylan birnäçe ajaýyp synlamalaryny getirýär. Meniň aşakdaky tutuşlygyna bermekçi bolýan makalamda gaýgy bilen baglanyşykly birnäçe soraglaryň jogaplary we onuň ajaýyp mazmuny hem-de gymmatlygy bar.

Sebäbi we netijesi

Bir erbet işi edeniňizde we ony kimdir biriniň tizden biljekdiginde siz nahilidir bir gaýgy başdan geçirýärdiňizmi? Gaýgynyň bu görnüşi siziň ambardaky kökani ogrynça iýmegiňiz

ýa-da kanuny bozup indiki çünkde polisiýa işgarine düş gelmek bilen baglanyşykly. Emma başga bir sebäpleri hem bolup biler.

Käwagt siz gaýgyny adaty sowuklama ýaly her gün köçä çykan ýeriňizde hem „ýokaşdyryp“ bilersiňiz. Emma bu barada hiç kim alada etmeýär, sebäbi biraz gaýgynyň size zyýan etmejekdigini hemme bilýär. Onuň biraz mukdary, hakykatdan hem peýdalydyr. Emma bir „ajaýyp“ gün siz özüňiziň „adaty bolmadyk gaýgy“ diýip atlandyrylýan kesel bilen keselläp onuň haçan başlanandygyny hem bilmersiňiz. Indi size ondan çykmagyň ýollaryny gözlemek gerek — sebäbi göreşmek sizi barha halys edip barýar. Haçanda siz öz hususy ýoluňyzy goýanyňyzda, Hudaýa size gutulmaklygy berer.

Gaýgyny bejermekde özara gatnaşyklar esasy çeşme bolup durýar. Haçanda biz haýsydyr bir erbet işi edenimide ýa-da biriniň göwnüne degenimizde biz öz gaýgymyzy güýçlendirýäris. Onuň sebäpleriniň biri bolsa biziň gatnaşyklaryň kesilmeginden gorkmagymyzdyr. Waşington uniwersitetiniň medisina Mekdebiniň iki lukmany, Holms we Reýi kyrk iki gaýgynyň şkalasyny emele getirýän durmuş wakalaryndan düzülen sanawy düzdüler. Bu durmuşy wakalaryň onusy has uly gaýgyny döredýärler. Ondan ýedisi gönimel aragatnaşyklaryň ýitirilmegi bilen baglanyşylan, mysal üçin, aýryşmak, ýanyoldaşyň ölümi, nika gatnaşyklarynyň arasynyň kesilmegi ýa-da dynç alyşa çykylmagy. Emma bu şkalada bir ýagdaý gözden sydyrylypdyr bu Hudaý bilen gatnaşyklar we Ony adama zorluk, yrmak, ýa-da aldaw bilen bize zyýanly görünýän zatlarla çekmek ýaly edip bolmaýar.

Ýewreýler kitabynyň 4-nji babynda bu ynamly gatnaşyklar gaýgy bilen kesellemekden gutulmagyň usuly hökmünde berilýär we biz ol ýere örän ýeňillik bilen seredip bileris: „Hudaý Öz işlerinden nähili dynç alan bolsa, Onuň dynçlygyna giren hem öz işlerinden şeýle dynç alandyr“ (10-áýat). Şahsy işleriňi bes etmek baradaky bu ýatlatma Sabat günü barada ysraýyllara ýatlatma we äht edilen ýere sürgün edilmeklige ýollanma boldy. Emma bu hem bize Hudaý tarapyndan gaýgyny bejermekdäki berlen resept.

Keselleriň köki

Öz „meniň“ ýene bir gezek seredip görmek bu ilkinji ädim bolar. Tanymal psiholog doktor Garri Lewinson „ego ideal“

diýip atlandyrylýan, özümiň ahyrsoňunda kim boljagymyz barada aýdyň ýaldyraýan düşünjämiz hakynda gürrüň edýär. Biz özümiň nähili öndebaryjy, oňatdygymyzy görmek üçin ähli elimizde baryny edýäris. Emma adatça biziň bolmak isleýşimiz bilen barlygymyzyň arasynda tapawut bolýar we ol bizi gaýgy bilen kesellemeklige getirýär. Men muny „ego gaýgy“ diýip atlandyrmakçy, sebäbi biziň „menimiz“ (lat. „ego“) ilkinji sebäp hasaplanýar. Ine, näme üçin size mesihi bolmak bilen öz durmuşdaky usulyňyza her gün syn etmegiňiz gerek

Gaýgynyň bu görnüşinde meniň öz hususy tejribäm maňa uly sapak berdi. Menden Ýaponiýa bellenmegime özümiň nähili seredýändigimi soradylar. Eger-de men muňa yalalşan bolanymda, ol meniň „menimi“ güýçli berkiderdi, emma bu maňa maşgala kynçylygyny dörederdi. Men indi maşgalam bilen dört gezek başga şäherlere gitdim, emma şol göçmeklikleriň birinden soň meniň on baş ýaşly oglum öýi taşlap birnäçe günlük gitdi. Meniň indiki şuna meňzeş göçmekligi edip öýde ýene bir kynçylyk döretmegim gerek däl, sebäbi meniň ýene bir oglum şol on baş ýaşla ýetipdi. Emma men ýolbaşçylara beýleki öňe sürülýän adamlar bilen deň derejede öz adymy hem alty hepdäniň dowamynda seretmeklerine ýol berdim. „Men özümi Hudaýa satmaklyga çalyşmaryn. Men ýöne olara netijä gelmeklige ýol berýärim“. Meniň aýalym Joan: „Men biziň üçin Hudaýyň ýolbaşçylyk etmegine ynanýaryn Don“ diýdi. Men şondan onuň gitmek islemeýändigini bildim. Meniň on baş ýaşly oglum kes-kelläm: „Meniň gidesim gelenok kaka!“ diýdi.

Ýene bir ýarym aýdan başga birini saýlandyklary belli boldy. „Ine, ähli zat düzleşdi“, diýip, men aýtdym. Emma iki günden soň mende içegelerimiň işleýşiniň kadasy bozuldy we men göreşiň nähili çynlakaý bolandygyny duýdum. Ýarawsyzlygyň dördülenji günü ýarygije şol dert we ol derekli döreýän ysgynzyslyk bilen oýandym we ýuwaşjadan dogra okadym: „Reb, men nähili agyr göreşendigimi bilýärim. Öz isleglerim biln kesellemek günäsinden meni gutar. Meniň maşgalam bilen gatnaşyklarymy bejer..., we haýyş edýän meni fiziki ýarawsyzlykdan gutar“.

Şol gijeden soň maňa krowatdan galmak gerek bolmady we meniň ähli günälerim geçildi, ähli dartgynlyklar we kynçylyklar uçup gitdiler. Netijede men çynlakaý sapak edindim. Adam

öz durmuşdaky orny bilen şeýle bir gümra bolup biler we ol öz maşgalasyny we ruhy gatnaşyklaryny ýitirmek howpuna duş geler. Ine, şu ýolda biz öz dogry zada düşünjämizi çuň jaýlaýarys.

Heläk ediji aladaçylyk

Eger siz durmuşyňyzda, ondan ýapyşan penjäňizi haçan açmalydygyny öwrenmezden ýapyşan bolsaňyz ýa-da siz Hudaý bilen öz „meniňiz“ üçin göreş edýän bolsaňyz, onda siz öz şahsy şalygyňyzda ýaşaýarsyňyz we Onuň ýoluny eýermeýärsiňiz.

Haýsydyr bir zady berk tutmagy başarmak biziň işewür dünýämizde oňat başarnyk we siziň öz „meniňiz“ bu ýerde wajyp düzgün bolup durýar. Hudaý bizi bolýan zatlara başarnyk bermek üçin öz şahsy „menimiz“ bilen ýaratdy. Emma Hudaý öz-özünü alada etmeklige garşy çykýar, sebäbi bizi öz-özüme bagly edýär. Biziň wagtymyzyň takmynan 90 göterimi özümizi alada etmeklik we „ulumsy ideala“ kowalaşmak bilen geçýär. Hudaýyň biziň gaýgyny başdan geçirýän wagtymyza meýilnamasy bolsa, biziň işlerimizden köşeşip, ýene Oňa ýüzlenmegimize gönükdürilen. Köne ispan nakyllyna laýyklykda „ýük däl-de, aşa ýük haýwany öldürýär“. Başga söz bilen aýdanymyzda, adaty gündizki kada laýyk alada we gaýgy bize zyýan ýetirýär. Haçanda Isa: „Eý argynlar, agyr ýüklüler, Meniň ýanyma geliň, Men size dynçlyk bereýin“ (Matta 11:28) — diýeninde, bu barada bilýärdi.

Gaýgynyň ýene bir görnüşi elenmek we aýgytsyzlyk bilen baglanyşylan. Haçanda men Kanzas-Sitide ýaşaýarkam, kompaniýanyň başgaça guralmagy bilen baglanyşyklylykda nirä barjagymy bilmän ýören wagtymda maňa Çikagoda we Nýu-Ýorkda iş hödürlediler. Men Kanzas-Sitide galmagy pikirlenýärdim, emma Joan garşy boldy. Men özümi Hoş Habarçylyk guramasynynda işlemeli bolaryn diýip oýlanýardym. Emma bize aýtdylar: „Siz hem, aýalyňyz hem wezipeli bolmaly bolarsyňyz“, emma Joan ony ýöne duýmady. Birnäçe hepde aladalanyp ýörenimden soň, men öz mesihi doganyma ýüzlendim we ol bu gyzyklanýan adamlaryň arasynda agzalalygy döredýän aýgytsyz meseläni çözmekligiň ýoluny salgy berdi.

Ol: „Siz üç zat etmeli. Durmuşyňyzda bar bolan günäleriňizi açyň, Hudaý bilen arassa gatnaşyklarda ýoluňyzdaky bar zatlary

aýryň. Ondan soň Oňa öz meseläniz barada ak ýürekden aýdyň. Iň soňunda, Onuň siziň jogabyňyzyň üstünde işlejekdigine ynanyň, Onuň etmekçi bolýan zadyna däl, Onuň edýän zadyna ynanyň. Soňra ähli zady goýuň“ diýdi. Bu „bil baglamak“ diýmekligi aňladýar. Men ilkinji iki ädimi ätdim, emma üçünjini başarmadym. Haçanda men Hudaýa Onuň meniň jogabymyň üstünde işlejekdigine ynanyandygymy aýdanymdan birnäçe minutdan soň özümiň nirä gitmelidigime düşündim.

Bir biznes edýän adam özüniň Minnesota ştatynda Roçesterdäki çykyşyna gijä galypdyr. Ol bellenen ýerinden 100 km daşdaky Minneapolisden, günorta naharsyz, öz çykyşyna bir ýarym sagat galanynda çykypdyr. Adaty wagtda ol 80 km bilen süryän bolsa ol bu gezek tä ýol gözegçisi ony görýänçä 125 km bilen sürüpdür. Ýol gözegçisiniň deňinden geçýän wagtynda ol onuň göni özüne seredýändigini görüp diledi: „Hudaý, sen meniň Roçestere ýetmelidigimi bilýärsiň. Oňa meni saklamaklyga ýol berme“. Soň bir zatlar aňyna gelip, ol goşdy: „Eger Sen ähli zat ýerbe-ýer diýip hasap edýän bolsaň“. Görşümüz ýaly ähli zat ýerbe-ýer däl bolmaga çemeli, sebäbi ýol gözegçisi ony saklady we nirä barýandygyny sorady. Ol: „Gaýgy barada leksiýa okamaga“ diýdi. Soňra ol gyzarmak bilen goşdy: „Men şu wagt hem güýçli gaýgyny duýýaryn“.

Biz haçanda haýsydyr bir nädogry zat edenimizde aýratyn hem häkimligi bar adamlar bilen sataşmagy halamaýarys. Emma öz nädogrylygyňy boýun almaklyk aladany ýeňledýär. Şatlyk getirmeýän hem bolsa, günäkär wagtymyzda tutulmaklyk günäli bolup gzmekden has ýeňil. Bize irde — giçde öz günämizden halas bolmaklyk ýa-da hakyky ruhy gatnaşyklary mümkin edýän açyklykdan mahrum bolmak gerek.

Çykmadyk tama

Özünde şübhe sebäpli ýüze çykyan gaýgy hem edil sonuň ýaly. Meniň dostum, filosofiýa ylymlarynyň doktory, öz kompanýasynyň onuň täze tehniki karar çykarjagyna has uly tama edip başlandygyny bilip, öz bolmalysyndan has az progressirlenip başlapdyr. Özgeleriň garaşmaklaryna dogry gelip biljegine aladaly şübheleý ony ahyr keselhana düşmeklige çenli eltdi. Bu tä ol umytly gatnaşyklaryň biziň özgeleriň garaýşyna dogry gelmegimizde däl-de, kimligimizde gurulýandygyna düşýänçä şeýle boldy. Bir ýyllyk maslahat-

dan soň psihiatr meniň dostumdan sorady: „Siz näme üçin özüňiz bilen şeýle gazaply? Sizi Hudaý söýýär“ diýdi we ol sagalmaga başlady.

Eger biz öz durmuşymyzy oňat bolar ýaly Hudaýyň garaşyşyça çak bilen gurmaga başlasak, onda biz özüme bu barada hasabat bersek-bermesek-de durmuşyň ego-gaýgy görnüşinde ýaşaýarys. Haçanda biz özümi Hudaýyň söýýändigini bilsek we Onuň oňat bolmaklygy başarmajagymyzy bilsek, şonda biz azatlyga ýakynlaşarys. Mesihiň iň hakyky dermany şu aşakdaky pikir bolýar: „Meýdan liliýalarynyň ösüşine serediň: ...“ (Matta 6:28). Emma biz näçe uly üstünlige ýetsek, olar barada pikir etmek hakynda gürrüň etmämizde hem, şonça-da liliýalary görmek kynlaşar. Biz haçanda liliýalary hakykatdan görenimizde, olaryň bolup bilen ýa-da biljegi barada gürrüň etmezden, Hudaýyň görmek isleýşi ýaly ajaýypdygyny görýaris.

Eger siz öz Rebbiňiziň meýilnamasy bilen mundan beýläk hem ylalaşmagy öwrenmeseňiz, onda belki, size mundan bu ýana hem öz ýoluňyzda gaýga ýolukmagyňyz mümkin. Isa olary has güýçli duýýar. Eger size soňy görünmeýän uly mesele berilse we size ony bir aýyň dowamynda çözmek gerek bolsa, onda siz her günki etmeli işleriňizi bilersiňiz. Ýene iki hepdeden özüňiziň näçe edip biljekdigiňizi oýlanmaň. Bu Mesihiň ertirki gün barada alada etmezlik hakyndaky aýdanlaryna eýermegiň usulydyr.

Aladadan gutarmaga derek, Mesih sizi oňa getirýän ýagdaýdan gutarmak isleýär. Eger siz eýýäm liliýalara seredip bilmezlik derejä gelen bolsaňyz we günde gaýtalansa, onda belki sizde gaýgy dörändir. Ine, siziň gaýgy baradaky bilmeli gündelik habarlaryňyz.

Siziň işe ukyplygyňyzdaky düşündirip bolmajak üýtgeşmeler. Siz birden oň oňat başaryan işiňizi kanagatlanarly derejede ýerine ýetirip bilmeýändigizi duýýarsyňyz.

Işe birsydyrgyn däl ukyplyk. Siz entek geçen hepdede hem diýseň işjeňdiniz, emma bu hepde näme üçindir siziňki ugruna däl.

Ýoklugyň täri. Siz rugsat alýarsyňyz ýa-da haýsydyr bir wajyp işi bitirmeli ýa-da biri bilen duşuşmaly wagtyňyzda, öz wagtyňyzy başga „wajyp işler“ bilen doldurýarsyňyz.

Sowaşan gatnaşyklar. Siziň bilen oň oňat gatnaşykda bolan adamlar, siziň göwnüňize biraz sowaşan ýaly.

Bu we beýleki duýduryslar size gaýgynyň aralaşyandygyny habar berýärler we size tizden nämedir bir zatlar etmegiňiz gerek.

Anyk dällik we boýun egmezlikden döreýän özümiz bilen meşgul bolmaktan gelip çykyan gündelik sebäpler nähili?

Garaşylmadyk üýtgeşme. Ony biziň özümiziň ýa-da başga biriniň döredýändigine garamazdan, durmuş sizden güýçli taraplaryňyza derek gowşak taraplaryňyzy talap edýän ýa-da siziň taýýar bolmadyk jogapkärçiligiňizi goýdumy? Belki, siz edil şu wagt göçüp gelensiňiz ýa-da göçmekçisiňiz?

Amal edilmedik başagaýlyklar. Durmuşda bir wagtlar eýermekligi arzuw eden, öz maksadyňyza ýetmezden orta ýaşa ýetdiňizmi ýa-da olara ýetmeklige az mümkinçiligiňiz barmy?

Ýyllaryň geçmegi bilen öz başarnyklaryňyzyň kütelmeginden gorky. Adatça bu esassyz gorky. Siziň başarnyklaryňyz ýetişenlige geçmekde başgalanýar, emma sizde ýitirilenleriň başarnyklaryň öwezini dolmak üçin, täze güýçli taraplar öser.

Şahsy dawalar. Bu adatça başga biriniň siziň durmuşyňyza öz garaşyça üýtgetmäge çalyşmagy bilen ýüze çykyar ýa-da siziň başga birini öz isleýşiňize görä ýaşatmaklyga synanyşmaklygyňyz sebäpli bolup biler. Haýsy bolanynda hem adamlar özlerine başga biriniň täsir etmeklerini halamaýarlar we gaýgyny döredýär. Käwagt bu ata-ene terbiýesinde hem bolup geçmegi mümkin. Emma kimdir birini Hudaýyň ruhunda terbiýelemek we birini bir zada mejbur etmek bu düýbünden başga zatlar. Siz ruhany bolsaňyzam, dolandyryjydyr ene bol-saňyzam, basyş däl-de, tertip-düzgün, terbiýelenmelidir.

Siziň wyždanyňyza ters gelýän hereket. Öz ynanýan zadyňyzyň yzynda durmak üçin size ýetişenlik we gaýratlylyk gerek we öz ýakynyňyza ýa-da başlygyňyza: „Ine, şuny men edip bilmerin“ diýmek gerek. Bu size jogap çakylyga ýa-da işe siziň durmuşyňyzyň bir pursatynda durmagy mümkin. Emma bu aýratyn wepalylyk barada aýdýar we öz-özün bilen ylalaşykda bolmaklyga getirýär. Mesihi hökmünde bu size öz-özün bilen çakdan aşamagyna meşgullanman, parahatçylykda ýaşamagyna getirer. Bu ýeňil bolmasa-da, gerek zat.

Gowşaklygyň güýji

Ine, size öz güýjüňiz bilen adaty durmuş stilini ýola goýmak aladasy bilen ýüze çykyan gaýgydan çykmagyňyz üçin birnäçe

praktiki maslahatlar. Siz bu maslahatlary diňe Hudaý bilen ynamly gatnaşyklary ýola goýanyňyzdan we Onuň sizde Öz zähmetini berjaý etjegine ynananyňyzdan soň ulanyp biler-siňiz.

Öz meseleleriňizi wagtlaýynça gapdala goýmaklygy öwreniň. Haçanda siz gaýgy-aladanyň içinde galanyňyzda öz kelläňizden wagtlaýynça bar aladalaryňyzy çykaryp taşlamagy öwreniň. Öz bellän wagtyňyzda düýpden gapma-garşylykly bir zat bilen meşgullanyň we sol meselä ýene dolanyp geliň. Özüňize: „Eger men şu mesele bilen bir sagadyň dowamynda meşgullanmadygym bilen hiç zat bolup geçmez. Sebäbi men ony häzir çözmeklige taýýar däl“. Süleýmanyň Tymsallary Kitabynda 3:5-de berlen maslahat „Rebbe бүтин ýüregiň bilen bil bagla, öz düşünjäňe daýanma“ aýgytly bir meselede ynamyň ulanylmagy barada aýdýar.

Adaty bolmadyk shemanyň yzyna düşüň. Kyn soraglaryň üstünde ir bilen işläň, entek başga bir ýagdaýlar gaýgynyň ýüze çykmagyna getirmänkä çözmäge çalyşyň. Günüňize Rebbiň ýolbaşçylyk etmegine öwreniş, Isanyň mysalynda ir turup doga okamaklygy endik ediniň.

Hudaýa „ýatlama hatlary“ ýazyň. Eger siz aladaly ýagdaýda galan bolsaňyz, siziň agyryňyzy güýçli aňlatmalarda bildirýän hatlary ýazyň. Sizi aladalandyryan zady jikme-jik ýazyň. Sizi alada goýyan adamlary we hereketleri doly ýazyň. Öz duýgularyňyzy daşyňyza çykaryň. Ýönekeý ýazgy hem olary has başaryp bolarlyk edýär we gaýgyny azaldýar. Özüňize bu beýle däl wagtynda özümi oňat duýýaryn diýmäh. Hakykatçy boluň we Hudaýa ähli hakykaty aýdyň. Öz geregiňizi soraň we Ondan öz ýazan zatlaryňyzdan dyndarmagyny soraň.

Ýagdaýy üýtgediň. Güýçli ylgamak üçin ýigrimi minut tapyň, soňra bolsa suwa düşüň ýa-da üstüňizden suw akydyň. Howlukmazdan ýeke özüňiz naharlanyň. Ýa-da haçanda gaýgy güýjände, öz aladaňyzy gezelençde „sowadyň“. Öz hereketleriňizi düýpden üýtgetmek örän möhüm. Mysal üçin, çagalaryňyzy galdyryp, dynç gününde öz aýalyňyz (äriňiz) bilen gezelenje gidiň we öz gatnaşyklaryňyzyň şatlygyny we ähmiýetini özüňiz üçin täzeden açyň. Bularyň bary siziň Hudaý bilen gepleşikleriňizi diklemek üçin oňat mümkinçilik berer.

Meňzemeklik üçin nusga tapyň. Mesihniň adamçylyk tebigaty barada oýlanyň we näme üçin Oňa size garanyňda uly gaýgyny ýeňmek başardýar. Ol muny diňe Hudaý bolany

üçin däl-de, Ol edil adamyň etjek zadyny edendigi üçin ýerine ýetirip bildi. Mysal üçin, Ol ýeke galmaklygy gözledi we Öz kämil durmuşynda şondan tejribe geçip gördi.

Özüňize kömek edip biljek „aýratyn“ adamy gözläň. Özüňiziň ynanýan, guwanýan, özüňize adyl çemeleşýändir diýip hasap edýän meseläňizde kömek sorap ýüz tutup biljek bir ýa-da birnäçe adamyňyzy tapyň (hökmany suratda sizden ýokary ýerdäki, sizi beladan gutaryp biljekdigine ynanýan adamyňyzy). Siziň bilen bile doga okap biljek ýa-da dymyp biljek adamy tapyň. Haýsy bolanynda hem sizi adyl bolmaklyga ündýän dostyň bilen doga okamaklyk hem gaýgyny biraz ýeňledýär. Entek siz doga okaýarkaňyz, Hudaýyň siziň aladaňyzyň hakyky çeşmesi bilen gyzyklanýandygyna aň ýetiriň. Bu Onuň biziň ylalaşyga gelmegimizi islemeginiň ýeke-täk sebäbi.

Ysraýyl çagalaryna olaryň Hudaýa ynamlarynyň ýetmezligi, öz güýjüne daýanmaklyga ýykgyň etmekleri sebäpli äht edilen ýurda girmek başartmady. Bu hakykat bize hem degişli. Biziň özümize dynç almak üçin ýerimiz hem edil äht edilen ýer ýaly bize ysraýyllara uzak maslahatlaşmazdan we şahsy göreşmezdən hem elýeterli. Emma biz gutulmagyň tejribämizdäki usullaryna ynansak, onda oňat bolan ýagdaýynda ol ilkinji kömek beren ýaly bolar.

Ýewreýlere hatyň 4-nji babynyň 9 we 10-njy aýatlaryna üns beriň. Olar hakykatda Hudaý tarapyndan ulanylyan dynç almagyň nusgasyny hödürleýärler: „Şeýlelikde, Hudaýyň halky üçin ýene bir sabat gününüň dynçlygy galýar. Hudaý Öz işlerinden nähili dynç alan bolsa, Onuň dynçlygyna giren hem öz işlerinden şeýle dynç alandyr“. Bu Hudaý tarapyndan synag edilen gaýgynyň çölünden çykalga. Ol gaýgyny dynç almak bilen çalşyrýar. Haçanda siz Onuň Oglunyň Isa Mesihiniň ylmynyň boýun bolmaly ähtdigine, ynanmaly sözdüğine, her gün ulanylmaly göreldedigine ynananyňyzda, siz gaýgyny getirýän öz egoňyzyň göreşini peseldersiňiz.

Ussatlygynyň syry

„DPD Daýdžest“ (IBM-ň neşir guramasy) tarapyndan berlen söhbetdeşliginde Don Osgud, işde gaýgyny başarmaga degişli käbir düşüňjeleri aýdýar. Bu örän möhüm, sebäbi işdäki başdan geçirilýän aladalar öýdäki düşüňişmezlikleri we dartgynlygy döredýär. „Hiç kim gaýgyny ýeke ýeňmeklige çalyşmaly däl, emma biziň köpümüz işde arkaýyn

görünmäge synanyşyp, derdimizi bölüşmäge adam tapman içimizden kösenýäris. Kābir manyda biz bug bilen işleýän ýyladyja döňýäris we içimizde gaýnaýan duýgular öz işini bitirýärler. Size özüňize we başgalara adyl bolmaklygy öwrenmegiňiz gerek we şol bir wagtyň özünde bolsa gatnaşyklara zyýan ýetirmezlige çalyşmaly.

Sizi özüňizde bar bolan kemçilikleriňiz we artykmaçlyklaryňyz bilen bilelikde kabul edip biljek birini tapyň. Bişişen gatnaşyklar ine, şu düşünjeden gurulýar. Men bir gezek önümçiligi meýilleşdirmegiň seljermesinde bu barada öz iş dolandyryjy: «Men öz birnäçe gowşaklyklarym barada aýtmakçy. Eger siz özüňiziň gowşaklygyňyz barada aýtsaňyz, belki biz bilelikde oňat işläris». Bu meniň iş depginimde iň oňat miweli günler boldy we ol maňa işde gysynysmaklyk bolanynda, örän uly kömek boldy.

Hiç kimi günälemezden hakyky aladany aňlatmagy öwreniň. Indiki sapar haçanda iş ýeriňizdäkileriň biri sizi kejkidirmek üçin bir zatlar aýdanynda, «Siz muny aýdanyňyzda meniň göwnüm galdy» diýmegiň ýerine şeýle diýiň: «Haçanda siz maňa bu barada aýdanyňyzda, men ruhobelentligi duýdum». Biziň hakykatda aýdýan soňky sözlerimiz: «Siz muny meniň bilen şeýle etdiňiz. Bu siziň günäňiz» diýmekdir.

Hakyky goldawy aňlatmagy öwreniň. Öz hakyky guwanmak, gyzyklanmak, minnetdar bolmak duýgularyňyzy saklamaň.

Özüňize lezzet berip bilmek ukybyňyzy ösdüriň. İşde ýa-da boş wagtyňyzda haýsydyr bir zady, görelde bolmak isleýşiňiz ýaly, goý, ol gatybir akyllý bolmasa-da ediň. Ýurt geziň ýa-da ýüzýän jaýda derýadan düşüp görüň. Eger öz maýa goýumyňyza degerli zyýan bermeyän bolsa köp wagtdan bäri edinmek isleýän zadyňyzy alyň. Öz etmek isleýän işiňizi başga gatnaşyklaryňyza zeper ýetirmezden ediň.

Özgelere olaryň meselelerini çözmeklige kömek beriň. Bu ýagdaýda siz meseläňize has oňaly çemeleşmegiň ýoluny edinip bilersiňiz.“

Görşüňiz ýaly, gaýgyny inkär edip boljakdygyna sizi adatdan ýokary ynandyryp bilmerin. Eger ony çözmän galdyrsak, onda ol ösüp, göwni çökgünlige, saglygyň bozulmagyna, duýgylaryň zaýalanmagyna we gatnaşyklaryň dargamagyna getirip biler. Eger şu wagtdan gaýgynyň hötdesinden gelmegi başarsaňyz, onda siz söýgüde, nikada, jyns gatnaşyk-

larynda köp zady utarsyňyz. Öz durmuşyňyzda gaýgynyň döremeginiň sebäplerine seretmezden siz hem edil men ýaly ony başaryp bilersiňiz. Hakykatda adamlar bilen, aýratyn hem nikadaky taýyň bilen oňat gatnaşyklary gurmak, gaýgydan gutulmagyň iň oňat dermanlarynyň biridir. Biziň her birimize aladalar we gaýgylyk ýüze çykan wagtynda ynanyň biler ýaly kimdir biri gerek.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Siziň durmuşyňyzda iň uly gaýgyny näme getirýär?
- Öz durmuşyňyzda belli bolan gaýgynyň daşky alamatlaryny sanap geçiň.
Gaýgyny azaltmak üçin edil şu wagt siz näme edip bilersiňiz?

13. Maliýe gulçulykdan gaça duruň

Siz bilen ýanyoldaşyňyzyň araňyzda iň soňky gezek näme sebäpli düşünişmezlik bolup geçdi? Belki, bu siziň näçe gazanyandygyňyz ýa-da näçe sowýandygyňyz sebäpli bolup geçendir. Haçanda iki adam nikalaşanda olaryň düşünişmezlikleriniň esasy sebäpleriniň biri pul bolup durýar we ol gatnaşyklary mydama jedelli tema bolmaklygyna galýar. Eger siz deň derejeli söýgi, nika we jyns gatnaşyklaryna eýe bolmak isleseňiz, pula netijeli çemeleşmek ukyby aňrybaş zerur bolýar.

Serişdelerden nädogry peýdalanmakdan başga gatnaşyklary çalt bozup biljek zat bolmaz. Munuň sebäbini Isa tarapyndan Matta 6:21-de şeýle düşündirýär: „Hazynaňyz nirede bolsa, ýuregiňiz hem şol ýerde bolar“. Puluň sarp edilişi başga zatlara serediňden has hem adamyň ýüregini synaýar. Şonuň üçin hem pul meselesi bilen baglanyşykly dawalar häzirki aýrylyşmaklygyň esasy sebäbi bolmaklygyna galýar.

Men öň „Makkollz“ žurnalyndan 30 000 aýaldan soralyň görülen barlagyň netijesi barada sitata getiripdim we onda „tas her üçünji aýalyň äri bilen meslesiniň pul ýetmezçiligi sebäpli döreýändigini aýtdy“ diýilýär. Hakykatdan hem „pul meselesi ähli zatdan öňe geçip, birinji ýerde durýar, bu ýerde „erbet gatnaşyk“ hasapdan aýrylýar“. Jyns endigi hasap etmänimizde, pul meselesinde endik etmeklige has köp wagtyň gidýändigini barlaglar görkezýär.

Ortaça gazanýan amerikaly öz wagtynyň takmynan 80 göterimini öz pul serişdesini nähili tygşytlamalydygy barada oýlanyp geçirýär. „Maňa muny almak gerekmi? Men göterilen aýlygy alarmykam? Ony maýa goýumy edip bolarmyka? Men egin-eşiğe näçe pul harçlamaly? Men Täze ýyl baýramçylygyna öýe uçup gidip bilermiäkäm? Frediň her ýylyna näçe gananç edýändigini gyzykly? Täze maşyn almalymy ýa-da ulanylan? Hudaýa näçe gaýtarmak gerek bolarka?“

Öz hojaýynyňyzy saýlaň

Munuň sebäbi Isa tarapyndan Matta 6:24-de açylyp görkezilen: „Hiç kim iki hojaýyna hyzmat edip bilmez, çünki ýa birini ýigrenip, ol birini söýer, ýa-da birine wepaly bolup, ol birini äsgermezlik eder. Siz-de hem

Hudaýa, hem-de mammona hyzmat edip bilmersiňiz. Mammon — pul.. “Ýa-ha siz puly özüňize bakna edersiňiz, ýa-da ol sizi.

Nika gelmek bilen siz özüňiziň pul sowmak endigini hem getirýändigini üçin entek ýeke wagtyňyzda siziň sagdyn serişde endigini edinmegiňiz zerur. Puly bisarpa tutmaklyk we bimöçber sowmaklyk islendik öýde dartgynlylygy döredip biler. Jübütleriň biriniň puly sowmagy başarmazlygy we muňa biperwaý garamaklygy nikany bozmaklyga getirip biler. Siziň muny öz öýüňizde ýa-da oňat bilýän öýüňizde synlamak mümkin bolandygyna şübhelenmeýäris.

Biz, mesihiler üçin ýeke —tāk kanuny mümkinçilik mammona dāl-de, Hudaýa gulluk etmek bolýar. Öýlere we ybadathanalara gözegçilik edýän weteran, resul Pawlus şeýle ýazýar: „Çünki her hili erbetligiň bir köki pul söýgüsidir“ (1 Timoteos 6:10). Indi bolsa muňa has üns beriň: ol ýazýar: „Ähli belalaryň köki“ pul dāl-de, „kümşi söýmeklik“. Pul erbet hem dāl, oňat hem dāl — aralyk. Biziň pula bolan gatnaşygymyz we biziň ony ulanyşymyz ine, şu erbetlik bolup biler. Siziň pula bolan gatnaşygyňyz, siziň başga adamlara we Hudaýa bolan gatnaşygyňyzdan habar berýär.

Öz „Arakesme wagtyndaky siziň pullaryňyz“ atly kitabynda ýazyjy Lerri Berket Injiliň ýedi yüz aýadynyň, Isanyň üçden iki timsallarynyň pul we emlak baradadygyny aýdýar. Isa adamlaryň ýürekleriniň Onuň we puluň arasynda aýryljagyny bilýärdi we Ol adamlara Oňa gulluk etmek bilen diňe puluň arasynda saýlamany eýsem olaryň özlerinde boljak pullaryna jogapkärçilikli çemeleşmelidigini aýdyň aýdýar.

Goşmaça serişdeler

Ýokarda aýdylanlary göz önünde tutmak bilen, men puluň wajyplyk ähmiýetine siziň we Hudaýyň seredişini görmekçi. Geliň, iş ýüzündäki şahsy serişdelerimize seredeliň. Meniň bölüşmekçi bolýan tejribäm meniň öz şahsy durmuşymdan ýa-da meniň mesihi we ýakyn dostum Efan Poupanyň seljermelerinden bolup, ol köplenç serişdeleri meýilleşdirmegiň soraglary boýunça ýazýar.

1. Serişde maksatlaryňyzy kesgittläň.

Är-aýalyň arasynda köplenç pul sebäpli jedel (köplenç dawa) döreýändigini bu olaryň hiç wagt öz maşgala serişde maksatlaryny maslahatlaşmaýa ndyklaryndan gelip çykýar. Köp jedeller dürli çemeleşmeklerden gelip çykýar. Äri gämi satyn almaklygyň uly ähmiýeti bar diýip hasap edýän wagtynda aýaly puly öýüň tölegine ulanmagy zerur hasap edýär.

Nikadaky pul sebäpli bolýan dawalary şu iki ýönekeý zatlary etmek bilen döremezlige getirip bolar:

- Süýşirintgileriň pul maksadyny kesgitläň.
Öz serişde maksatlaryňyzy yzygider maslahatlaşyp durarsyňyz.

Süleýmanyň tymsallary Kitabynda 21:5-de biz şeýle okaýarys: „Işenňir adamyň pikirleri diňe bolçulyga getirýändir; alňasak adamlaryň bary diňe garyplyga barýandyr“ we bu ýönekeý düzgünleriň ýerine ýetirilmegi siziň öz serişdeleriňize ýolbaşçylyk etmegiňize, munuň tersine bolmazlygyna täsir edip biler.

Siziň aýdyň serişde maksatlaryňyzyň bolmazlygy biziň olary nähili ýazmagy bilmezligimiz ýa-da olar gazanyp bolar ýaly edip bilmezligimiziň ýene bir sebäbidir. Öz maksatlaryňyzy kesgitlemek üçin siz şu indiki baş ädimden peýdalanmaly: dogra bilen, ýazgy bilen, jogapkärçilik, wagt, ölçeg belligi bilen. Geliň, her ädimi aýratynlykda seredeliň.

Maksadyňy kesgitlemegiň iň möhüm bölegi dogra okamakdyr. Hudaýdan Onuň size beren puluny näme etmegiňizi isleýändigini soraj. Ýakup 1:5-de bu şeýle tassyklanýar: „Siziň biriňize akyldarlyk ýetmezlik edýän bolsa, ol hemmelere jomartlyk bilen käemän berýän Hudaýdan dilesin, oňa berler“. Şonuň üçin hem siz birinjiden, eger siz haýys etseňiz, Hudaýyň size akyly-paýhas berjekdigine ynanmaly.

Ýene bir möhüm bölegiň bolsa ýazgylary kagyza ýazyp ýöretmekdigini siz ýatda saklamaly. Arzuwlar eger olar ýazylmasa hakykata öwürilmeyärler. Bu her günki, her sagatdaky ýazgy Hudaý bilen aragatnaşygy talap edýär, sebäbi her gezek ýazmaga oturmazyňyzdan öň siz öz durmuşyňyzdaky zatlaryň Hudaýyň önünde dogrulygyna, öz ýüregiňiziň arassalygyna, özüňize belli bolan günäleriň geçilendigine ynamyňyz bolmaly. Eger siz tarapdan ähli zat dogry edilen bolsa, onda Hudaý size gerek bolan akyldarlygy berer. Emma siziň durmuşyňyzda günäňiz bolup, siziň ol barada hiç hili alada etmezligiňiz şeýlelik bilen özüňizi düşünmeklik bilen Hudaýyň maşgalasyndan aýyrsaňyz, — onda siz Hudaýyň goýjak maksatlaryny däl-de, öz hususy maksatlaryňyzy goýarsyňyz.

Üçünjiden, öz önüňizde hakyky hem-de ýetip boljak maksatlary goýuň. Mysal üçin, adam 30000 gazanýan bolsa, milliardy bolsa paylamak isleýän bolsa, bu arzuw ýumşak aýdanymyzda bolup bilmejek zat. Elbetde, biz Hudaýyň biziň durmuşymyzda edip biljek ägirt uly täsinligini çäklendirmek islemeýäris, emma biz amal edip bilmejek maksatlary goýanyňyzda lapyheç bolarys. Eger biz Hudaýa ynansak, onda Ol bize öz durmuşymyzda ýazgylary ýöretmeklige kömek berer we biz geljekde has uly maksatlara ýetmeklige ynamy edineris.

Öz maksatlarymyza ýetmegiň anyk möhletini bellemek hem biziň üçin dördünji möhüm ädim bolup durýar. Anyk we gutarnykly möhletsiz maksat bu ýel berilmedik futbol pökgüsine meňzeş we dereksiz.

Möhletini bellemek we biziň maksatlarymyzyň ýerine ýetirilmeginiň möhüm böleginiň biri hem ölçeglilikidir. „Men bu ýyl köp pul paýlamak isleýärin“ diýen jümle kesgitli däl. Ýylyň ahyrynda siz bu maksadyňyza ýetenligiňizi nädip bilmekçi? „Köp pul“ bu näme? Size öz girdejiňiziň 20 göterimini bermeklik köp ýaly görünse, şol bir wagtyň özünde başga biri 30 göterimi-gysgançlyk hasap edýär. Eger siz öz önüňizde anyk maksatlary goýsaňyz, onda siz öz bellän maksadyňyza ýetenligiňizi ýada daldigiňizi bilersiňiz.

Men maksatlara ýetmekligi bellemekde, esasan äri ýolbaşçylyk etmeli, emma aýal bu işde işjeňlik görkezmeli diýip hasap edýärin. Jebislik bolmasa taraplaryň biriniň göwni galmaklygy mümkin.

2. Girdejiňizi ýola goýuň

Bu siziň serişde maksatlaryňyzyň biri bolar. Ýeke minut sabyr ediň! Men siziň bu bölümi okasyňyz gelmeýändigini bilýärin. Ol örän möhüm. Aşakda süýsürintgileriň nämeditgi we onuň size etjek kömegi sanalýar. Süýsürintgiler:

- Girdejileri öňden görýär;
Çykdaýlary hasaplaýar;
Hereketiň ýazmaça meýilnamasy bolup durýar;
Är-aýal bilen bilelikde taýýarlanýar;
Serişde ýagdaýyňyza ynamlylygy berýär;
Sizi azat edýär;
Hudaýyň size ynanan zatlyryna oňat ýolbaşçy bolmaklyga kömek berýär;
Gerek bolan wagtynda tiz çalşyp durmaklyk üçin syýa bilen däl-de, galam bilen ýazylýar

Süýsürintgiler bilen işlemekligiň indiki usullaryny Lerri Berkett hödürleýär.

Öz serişdeleriňizi her hepde bahalandyrmaga başlaň. Öz girdejiňizi belläniňizden soň, her hepdelik girdejileriňizi we çykdaýlaryňyzy öz ýönekeý hasabatýňyz bilen amal edip, öz işleriňiziň gidişini barlaň. Är-aýallara muny bilelikde etmeklik gerek. Munuň üçin on minutdan köp wagt gerek däl. Onuň maksady bir hepdäniň hasabatyna, bir aýyňka garanynda, düzedişleri girizmek has ýeňil bolup durýar. Berkett şeýle belleýär:

Serişdeleri hasaba almakda esasan iki kynçylyk ýüze çykýar. Bir adam diýseň talap ediji, beýlekisi diýseň gowşak bolýar. Başyna goýberilen serişde harçlamak baradaky endikleri bir

aýyň dowamynda düzetmäge çalyşmaklyk uly talapkärçilige getirýär. Bu ýerde är hem, aýal hem biri-birine ýol bermeklige taýýar bolmaly. Haýsynyňdyr biriniň has köp harçlamaklygynyň öňüni almak dartgynlygyň döremeginiň sebäbi bolýar.

Gowşaklyk haçanda, hasabat düzülip ýygnalsa we ondan soň hiç barlanmasa ýüze çykyp biler. Meýilleşdirmek halaty kimidir birini özüni oňat duýmaklyga getirip biler, emma hiç bir meýilnamanyň, eger ol ýerine ýetirilme, gymmatlygy ýokdur.

„Geljekde edinjeklerimiz“ we „Gurban bermeklik“ sanawlaryny düzüň. Muny siz her hepdelik serişdeleri maslahatlaşan wagtyňyzda aýdysyp bilersiňiz. Özüňize gerek we edinmek isleýän zatlaryňyz barada we öz dostlaryňyza ýa-da ybadathana kömek etmek isleýän zatlaryňyz barada sanaw düzüň. Soňra olaryň hersini öz gerek ýerine göçürüp ýazyň. Siziň özüňizde bar bolan arzuwlary, aladalary, gerek zatlary, umytlary we zerurlyklary seljerişiňizçe, öz nikaňyzda sözleşmek üçin täze kanal açýandygyňyza düşünersiňiz we „almak-bermek“ düzgünine esaslanan serişdäni meýilleşdirmeklige ýakynlaşarsyňyz.

Eger siz öz maşgala serişdeleriňizi meýilleşdirmegi öwrenseňiz, onda siziň durmuşyňyz has şowly gider! Men köp sanly serişde meselesiniň eýýäm çözüldigini bildim. Siziň serişde çäkleriňiz eýýäm bellenen. Eger siziň biriňiz, mysal üçin, wideomagnitofon ýa-da täze dagda typyl-ýan köwüş almakçy bolsaňyz, ýönekeý soragy bermeli: muňa biziň serişde ýagdaýymyz mümkinçilik berýärmí? Bu biziň „geljekde edinmeli zatlarymyzyň“ sanawynda bellenilenmi? Eger-ýok, sorag çözülen. Jogap-almaly däl! Eger bu siziň üçin aýratyn manyly zat bolsa, her hepdelik maslahatda sanawa gaýtadan seredip, haýsy üýtgeşmeleri girizip boljakdygyny görüň.

Haçanda iş maýa goýumlaryna ýa-da adatdan daşary satyn almaly zat ýüze çykanda, muňa Injil aýdyň we peýdaly görkezmeleri berýär. „Ýgy bolmadyk hasapdan çykmalardan soň — Berkett şeýle dowap edip, — Hudaýyň pullarynyň ýitmeginiň öňüni, birnäçe ýönekeý injil düzgünlerini berjaý etmek bilen almak bolar diýip, şu aşakdakylary ýazýar:

- Doga okaň we Hudaýa özüňize sagdyn akyl bermegini soraň. (Süleýmanyň Tymsallary 3:13).
- Är-aýal özara maslahatlaşmaly, eger olar haýsam bolsa bir işde ylalaş-masalar, hereket etmeli däldirler (Süleýmanyň Tymsallary 12:14). Hereket etmezden öň biraz tagapyl ediň. Siziň pul gözyetimiňiz näçe ýiti bolsa, şonça-da uzaga gider (Süleýmanyň Tymsallary 37:7)

Öz bilýän zatlaryňyzda saklanyň, tejribäňiz bolmadyk zatlardan daşda boluň (Zebur 22:12).

Eger siziň ýüregiňizde rahatlyk ýok bolsa — saklanyň (Süleýmanyň Tymsallary 10:22).

Ýatda saklaň: serişdeleriň ýöremegi üçin är hem aýal deň derejede agzybirlikde zähmet çekmeklige taýýar bolmaly. Serişde ýygnanlaryny ýöretmek bu özüňiň tertipliligiňiziň netijesi. Bu erkiň netijesi. Öz serişdelerini meýilleşdirip tutýan we zerur wagtynda hasapdan çykmaklygy edýän adamlaryň serişde ýagdaýlarynyň oňat bolmaklygy tötänden däl. Bu adamlar aýyň ahyrynda ellerini ýaýyp: „Ähli pullar nirä gitdi?“ diýen soragy geň galmak bilen berýän adamlar ýok däl.

3. Karz pul almakdan gaça duruň.

Öz ýagdaýlaryňyza görä ýaşasň! Köp adamlar, özlerine ýaramaýan adamlara täsir etmek üçin, ýagdaýynyň çatmaýan we özüne gerekmeýän zatlary satyn alýarlar. Karz pul almak oňat hem, erbet hem däl, emma siziň peýdalanyşyňyza baglylykda ol erbet hem, oňat hem bolup biler. Biziň günlerimizde ägirt uly, sizi karza batyryp biljek karz pul resmi kagyzlaryny goşmaça doldurmak dowam edýär: pes ilkinii goýumlar; arzanlatmaklar; ýeňillikli karz berýän hasaplar; nesýe satyn almak. Ýatda saklaň, ähli karz almalar geljekde göz önünde tutulýan girdeýjilere esaslanan hem bolsa, geljekki girdeýjileriň boljakdygyny hiç zat önünden kesgitlep bilmeýär. Işini ýitirmek, agyr kelle urgusyny almak ýa-da kesellemek, ýa-da bazardaky üýtgeşmeler sizi öz wagtynda hasaplaşyk geçirip bilmezligiňize sebäp bolup biler.

Ýaş är-aýallar jübüti karz bermekligi we kredit kartalaryny hödürleýänleriň pidasy bolýarlar. Kimdir biri indi kolledži gutaryp, öýlenip, işe başlady we indi bolsa oňa köp zatlar: geýim, öý-goş, durmuş esbaplaryny hem-de maşyn edinmek gerekdi. Elýeterli karz puluň bar ýerinde satyn almak höwesine ýykgyň etmek aňsatdyr. Örän tiz wagtdan siz şonsuz oňup hem boljak birnäçe zatlaryň eýesi bolarsyňyz we egniňize ýüklenen uly serişde meseleleriniň aşagyna düşersiňiz. Men sizi nikaňyzyň ilkinji iki ýylynda her nämede bolsa karz pul almazlyga çalyşmaklygy maslahat bererdim. Size pul derekli gul bolmaklyk iň az gerek zat.

Amerikan jemgiýeti şeýle aýdýar: „Bu zady şu gün edin“ we köp sanly ýaş maşgalalar muny diňleýärler. Olar öz ata-eneleriniň edinmek üçin ýigrimi ýylyny sarp eden zatlaryny edinmek isleýärler. Bank kartalary eger siz kyn ýagdaýda bolup, görkezilen stomatologik kömegi gyssagly tölemeli ýa-da maşynyňyzyň döwlen ýerini bejermeli bolanyňyzda peýdaly bolup biler, emma eger siz ondan dogry peýdalanmagy başarmasaňyz,

onda bank kartalary sizi serişde sebäpli gulçulyga getirip biler. Karz kartasyndan peýdalanýan wagtyňyzda möhüm hasaplanýan bir zady tölemekçi bolsaňyz, özüňize bir zady söz beriň: poçta üsti bilen gelen hasabaty, eger siz hasaby tutuşlygyna töläp bilmeseňiz, size tölegiň belli bir bölegini tölemek galýar we siz öz karzyňyzyň mukdaryny iki esse azaldarsyňyz. Köp ýaş maşgalalar wagtlaýyn şatlyk üçin „amerikan bulam-bujarlygynyň“ pidasy bolup, karzdarlyga ýol salýarlar.

Emma serişde sebäpli gulçulygy başdan geçirmekligiň, kämil bolmadyk we nädogry karz pul ulanmakdan hem başga ýoly bar. Süleýmanyň Tysmallary 22:7-de şeýle diýilýär: „Baýlar garyplaryň üstünden höküm sürýändir; bergili karz bereniň hyzmatkäridir“.

Siziň „zat ölçeginiz“

Biziň medeniýetimiz bizi gerek derejesinde edinmekligi öwredýär. Maňa zat edinmeklik hyjuwyna degişli doktor Jon Makkartyr-kičiniň pikiri ýaraýar:

Jenap we hanym Zatlar örän ýakymly we ýetişikli jübütler. Iň bolmanda bu üstünligi „zat ölçeyji“ bilen ölçemeklige öwrenen adamlaryň pikiri. Haçanda „zat ölçeyjini“ jenap we hanym Zadyň durmuşynda ulananlarynda netije hemmeleri aňk edýär.

Ine, olar örän kaşaň zatlarda otyrlar, olar örän kaşaň köp zatlaryň... zatlaryň aňyrsynda, oturyan zatlary, nahar taýýarlaýan zatlary, iýýän zatlary we ähli zatlary täze we ýalpyldaýarlar. Zatlar, zatlar, zatlar.

Ýuwýan zatlary, arassalaýan zatlary, ýuwýan zatlar, arassalaýan zatlar. Lezzet berýän zatlar, göwün açmak üçin zatlar, seredip bolýan zatlar, oýnap bolýan zatlar. Uzak we yssy tonus üçin zatlar, gysga we sowuk gys üçin zatlar. Olaryň ýaşaýan uly zatlary üçin zatlar, eýwan üçin zatlar, bag üçin zatlar, aşhana üçin zatlar, ýatlyýan otagy üçin zatlar. Dört tigirli zatlar, iki tigirli zatlar, dört tigirlini süýremek üçin zatlar, dört tigirliniň interýerine goşmak üçin zatlar.

Zatlar, zatlar, zatlar we ortasynda — özlerinden göwni hoş, ýylgyryan jenap we hanym Zatlar, olary öz toplumyna ... zatlaryň köşgünde umytda goşmak üçin otyrlar!

Emma jenap we hanym Zatlar, mende siziň üçin erbet täzelik bar. Bu näme boldugy? Siz meni eşitmeýärsiňizmi? Zatlar päsgel berýärmä... Onda ähli mesele zatlarda. Öýüňiziň

daşynda duran bu zada serediň. Ulanylan zatlaryň satyjysy üçin onuň bahasy näçe bolanynda hem, ol siziň üçin örän ähmiýetli. Emma bir hasapda ýalňyşmakda, ünsüňi az wagtlyk ýitirmekde bu zat metallolom tabşyrylýan ýere süýredip eltilmeli bir topbak metal döwüğine öwürüler.

Öýüňizdäki zatlar barada nähili? Olar azda-kände ýaramly hasap edilýärmi? Hawa, ýatmaga wagt boldy. Pişigi ýerinde goýuň, emma gapyny ýapandygyňyza ýene bir gezek göz ýetiriň we aýnalary hem ýadyňyzdan çykarmaň. Üns beriň! Ogry ýakynda...

Ine, şeýdip durmuş geçip baryar. Haçanda bolsa bir wagt siz aradan çyksaňyz, olar ýaşıge bir zady goýarlar — sizi. Kimdir-biriniň aýdyşy ýaly: „Kepeniň jübüsi ýok“. Bu näçe samsyklaç eşidilse-de, biz zat edinmeklige durkumyz bilen berlen.

Zatlar we bagt

Ummasyz emläge eýe bolmaklyk, bagtly maşgala durmuşynyň açary bolmaýar. Eger bu şeýle bolanynda garyp adamlar hiç wagt bagtly bolup bilmezdiler! Tersine, köp adamlar „ruhy“ bolmak üçin zatlardan görnetin ýüz öwürýärler. Bu hem edil material baglylyk we tersine ýol. Zatlar: pul ýa-da hususy emläk nikany bagtly etmeýär; ony adamlar edýär. Söýgä, parahatlyga, çydamlylyga, ýagşylyga, kömege taýýarlyga, ýumşaklyga, wepalylyga we öz-özüne gözegçilik etmeklige yhlas edýän adamlar ol durmuşyny hiç wagt poslamajak we ogurlanmajak ömürlük häsiýetlerden doldurýarlar. Adylygy we gynanç bildirmekligi, has hem bizi ýaraşdyryp, durmuşy ýaşanyňa degýän ediji zatlary satyn alyp bolmaýar.

Goý, siziň emlägiňiz tortuň üstüniň miwe şetbeti bolsun. Sizi guryşap alan Hudaýyň ýalkanyşyna guwanyň, emma olara size eýelik etmeklerine ýol bermäň. Isanyň aýdyşy ýaly boluň: „Siz öňürti Hudaýyň Patşalygyny, Onuň dogrulygyny agtaryň, şonda bu zatlar hem size onuň üstüne goşulyp berler“ (Matta 6:33).

4. Öz şahsy maliýe serişdeleriňizi tertipleşdiriň.

Ýene bir serişde maksady bolsa serişde ýazgylaryny gurnamak bolmalydyr. Siz öz ýanyoldaşyňyz bilen şu aşakdaky sanawy ýöne gözden geçirip bilersiňiz. Mesele sözleşigi sazlaşdyrmak we ýanyoldaşyňy niredesine resmi kagyzlaryň durýandygyny habardar etmekden durýar.

RESMI KAGYZ	ONUŇ ÝERLEŞÝÄN ÝERI
Girdeji kitaby	
Gidejileriň/çykdaýlaryň sahypasy	
Maşynyň resmi kagyzlary	
Dogluş hakyndaky şahadatnamalar	
Öýi satyn ýa-da kireýe alnandygy barada şertnama	
Maýa goýumlarynyň sanawy	
Aksiýalar	
Obligasiýalar	
Süýşürintgiler kitaby	
Wesýetnama	
Ätiýaçlandyrmalar:	
Awtomobil	
Durmuşa	
Saglyga	
Emläge	
Nobatdaky salgyt baradaky hatlar	
Geçen salgyt baradaky hatlar	
Depozit seýfi we açar	

Adat boýunça, pula degişli meseleler erkegiň hereketlerine girýärdi. Eger sizde bu şeýle däl bolsa, aýalyňyzy serişdä degişli bolan has köp soraglaryň çözülişine çekmeklige synanyşyň. Goý, ol bir aýyň dowamynda banka tölegleri geçirmek ýa-da çek kitapçasy boýunça balansy çykarmak ýaly işleri etsin.(Bularyň bary äriň gözegçiliginde edilip bilner). Eger kimdir biri siz üçin salgytlaryňyzy hasaplasa, ol adam bilen duşuşyga aýalyňyzy hem alyp baryň, goý, ol ilki başda hiç zada düşünmese hem, özüni gatnaşyjy diýip hasaplasyn (size hem bu zatlary öwrenmek gerek bolandyr!). Siziň aradan çykan ýagdaýyňyzda, ol niredede haýsy zatlaryň ýerleşýändigini, serişdeleriň nähilidigini, kömek sorap kime ýüz tutmalydygyny bilsin. Goý, ol baryp sizi tanaýan adama ýüz tutsun we siziňkä meňzeş karara gelsin.

5. Hüşür-zekat bermegiň yzygider meýilnamasyny düzüň.

Siziň serişde meseläniňiň iň wajyp aspekti hüşür-zekat bermek hasaplanýar; ol siziň iň ýokary derejeli serişde gazananlaryňyz bolmaly. Adamyň Hudaýa wepalylygyny başga zat pul ýaly barlamaýar.

Giňişliklere berilmezden, hüşür-zekat bermegiň birnäçe esasy düzgünleri barada pikirimi paýlaşmaga maňa rugsat ediň.

Ilki bilen, Hudaýa beriň. Süleýmanyň Tysallary 3:9: „Malyň bilen, bütin hasylyň ilkinji miwesi bilen Rebbi hormatla“.

Siz baý. Köpçülikleýin habar beriş serişdeleri, size eger siz „Rolls-Royse“ barmasaňyz we baýlyk bilen dolan bolmasaňyz, sizi garyp diýip hasap edilýändiginize ynandyrmaga çalyşýarlar. Hatda ortaça ýaşayan amerikaly hem, Üçünji Dünýäniň islendik öýsüz we aç, millionlarça adamlaryndan köp baýlyga eýedir. Haçanda siz öz töweregiňizdäki zatlaryň bahasyna adyl seredeniňizde, siz onda jemlenen baýlygy görersiňiz.

Öz ilkinji miweleriňizi beriň. Başga söz bilen aýdanymyzda, haçanda girdeýjileri böleniňizde ilki bilen Hudaýa beriň. Oňa galanlaryny bermäň, sebäbi siz adatça Onuň paýyny kesýärsiňiz. Oňa ilkinji bolup bermek bilen, „Ilki bilen Hudaý“ gatnaşyklaryňyzy görkezýärsiňiz.

Hudaýyň eýýäm ähli zada eýedigini ýadyňyza salyň. Siz yöne Hudaýyň beren zatlaryny eýeleýärsiňiz. Özüňizi Hudaýyň beren pullaryna eýediginize düşünmegiňiz, öz serişdeleriňize başgaça seretmeklige goşmaça garaýyş berer. Siz barlaga taýýarmy?

Özüňizde bar zatlaryňyza wepaly boluň. Isa şeýle diýdi: „Az zatda ynamly bolan köp zatda hem ynamlydyr, az zatda hilegär bolan köp zatda hem hilegärdir“ (Luka 16:10). Siz Hudaýyň beren pullaryna erbet gatnaşykda bolmak bilen adyl bolup bilmersiňiz.

Hüşür-zekat bermek barada pikir etmek bilen, siz „oňalyly pursata“ garaşmaly däl. Gowusy edil şu wagt bar zatlaryňyzdan beriň. Hudaý siziň uly bir sowgat almak üçin pul goýmagyňyzy islemeýär. Hudaýy uly sanlar gyzyklandyрмаýar, Ol uly ýürekleri gözleýär.

Girdeýjiler we maýa goýumlar barada pikirleniň. Hudaý üçin hüşür-zekat bermek bu siziň edip biljek iň oňat maýa goýumlaryňyz we ol aksiyadan, bilelikdäki kömek goýumyndan, salgyt azat obligasiýalardan we el degradilmesiz emläkden has oňatdyr; we ondan girdeýjiler ömürlükdir. Size hüşür-zekat bermekligi öwredendikleri üçin salgyt tölemek hem gerek däl! Isa şeýle diýdi: „Ýer yüzünde özüňize hazyna ýygnamaň, bu ýerde güe bilen pos iýýändir, bu ýere ogrular girip ogurlaýandyr. Özüňize Gökde hazyna ýygnaň, ol ýerde ne güe, ne pos iýýändir, ne-de ogrular girip ogurlaýandyr“ (Matta 6:19,20).

Ormaga taýýarlanyň. Durmuşda hem edil başga ähli zatlardaky ýaly öz eken zadyňy iýýärsiň. „Şuny biliň: az eken az orar, köp eken köp orar“ (2 Korintoslylar 9:6).

Şatlyk bilen beriň. Injiliň bize öwredýän zatlarynyň biri bu Hudaýyň söýýän we söýmeýän zatlary. 2 Korintoslylar 9:7-de biz şuny okaýarys: „Tukatlyk ýa mejburlyk bilen däl-de, her kim öz göwnünden çykaranyňy bersin. Sebäbi Hudaý begenç bilen bereni söýýändir“.

Diňe söýgi bilen beriň. „Ähli zadymy paýlap, ýoksullary doýursam, tenimi ýakmaga bersem, ýöne söýgim bolmasa, onda munuň maňa hiç bir peýdasy ýokdur“ (1 Korintoslylar 13:3).

Meniň dostum bir gezek meniň bilen şeýle pikiri aýdyşdy: „Her bir amerikan teňňesinde ýa-da pulunda «Hudaýa bil baglaýarys» diýen sözleri okaýandygym maňa gyzykly. Ol ýerde: «Biz bu pullara bil baglamaýarys!» diýilmedik“. Meniň dostum her gezek kimdir biriniň pul sowanda ýa-da çek alanynda: „Hudaýa bil baglaýarys“ diýen sözleriň onuň aňyna ýetmegini dileýär.

Ýetişen söýgi, är-aýallyk we jyns gatnaşyklary her günki işlerde serişdelere jogapkärçilik bolmasa, adyl görünüş bilen öz ähmiýetini ýerine ýetirip bilmez. Dogalaryňyzda Hudaýyň islegini gözläň we Onuň size ynanan zadyna oňat ýolbaşçy boluň. Biziň ahyrky maksadymyz Hudaýy şöhratlandyrmak we gol bermek Onda serişde azatlygyny, materializmiň üstünden ýeňşi we bagtly nika edinmek!

Pikirlenmek üçin soraglar

- Siz öz serişde maksatlaryňyzy nähili kesgitleýärsiňiz?
Serişdä degişli Injiliň berýän maslahatlary nähili?
Hüşür-zekatýň (öz girdejiňiň ondan bir bölegini sadaka bermek) ähmiýeti nämeden durýar, bu barada Injil näme diýýär?
Maýa goýumyň maksady näme?

Başga çeşmeler:

Burkett, Larry. *What Husbands Wish Their Wives Knew About Money*. Wheaton, Ill.: Victor Books, 1982.

14. Seniňki, meniňki we biziňki

Söýgüde, nikada we jyns gatnaşyklarynda iň köp ýaýran gapma-garşylyklaryň biri hususyýetçilik soragydyr. Men är-aýal jübütleriniň ynam, dostluk we söýgi ýaly ýasap bolmajak zatlara öz ünslerini gönükdirmek bilen öz gatnaşyklaryndaky iň möhüm zady ünsden düşürýändiglerine göz ýetirdim. Bu göze görünmeýän predmetleriň hem olaryň gatnaşyklarynda durmuş taýdan wajyp hem bolsa hususyýetçilik soraglarynda özara düşünişmeklige ýetmek hem örän möhümdir.

Nikadan öň näçe köp soraglar aýdylyp, çözülen bolsa, şonça-da peýdalydyr. Has hem oňat görmek ýa-da görmezlik ýaly güýçli duýgular bilen baglanyşkly meselelerde düşünişmek has möhümdir. Men köp adamlaryň öý-goşlary ýaly zatlary är-aýal gatnaşyklarynyň teninde biten tiken ýaly edip goýýandygyna haýran galýaryn.

Biz Dotti ikimiz nikalaşmazdan öň hiç wagt hususyýetçilik soragyny aýdymadyk jübütlere maslahatlar berdik. Toýdan soň olar hersiniň öz puly we zady bolmaklygy karar etdiler. Olaryň gürrüňlerinde „bu meniňki“, „bu seniňki“ diýen jümleler ýygy-ýygýdan duş gelýärdi.

Tizara olaryň gapma-garşylyga duçar boljakdyklary geň dälidi. Olaryň durmuşynda hususyýetçilik soragy şeýle ýumrujy güýç bilen olaryň gatnaşklaryna girdi we tizden ol gatnaşyklar gynançly aýrylyşmaklyk bilen gutardy.

Hususyýetçilik babatda özara gatnaşyklaryňyz, iň oňat söýgi, nika we jyns gatnaşyklary hakynda gürrüň edeniňizde öz sözleriňizi barlaň. Siz „şol aýdylýan“ adam bolmaklyga näçe golaýdygyňyz barada köp zatlary bilersiňiz. Oňa has köp ygtyýary bolan adam „biz“ we „bize“, „biziň“ sözlerini „men“, „maňa“ we „meniňki“ ýaly sözlere garanda has köp ulanýar.

Bularyň bary nämede jemlenýär

Biz bilelikde adama zerur bolan on bir sany şahsyýet häsiýetlerini öwrendik. Olar söýgüde, nikada we jyns gatnaşyklarynda „şol adam“ bolmakda aýdyp düşündirip bolmajak lezzetini duýmak we öz üstüne jogapkärçiligi almak isleýän adama zerurdyr. Maňa size görnetin bir soragy bermäge rugsat ediň: „Men nika üçin «şol aýdylýan» adammy?“

Öz ýüregiňiziň töründe siz bu soragyň jogabyny bilýärsiňiz. Eger size özüňizi aldamak başarsa-da, köp beýleki adamlary aldamak başartmaz. Siziň özüňiz „şol diýilýän“ adam bolmakda özüňizde bar hasaplaýan häsiýetleriňiz, siziň ýanyoldaşyňyz üçin „şol adamdygyňyz“ ýa-da däl-digini anyklamaga esas bolup durýar. Bu hem öz gezeginde aýgytly soraga getirýär: „Biz birek-birege gabat gelýärismi?“

Maksatly söýginiň, nikanyň we jyns gatnaşyklarynyň esasy siziň öz nikalaşmak isleýän adamyňyza duşmazyňyzdan has köp ön tutulan bolmaly. Ol ýagdaý sizden başlanýar.

Şondan bäri biz maksatly gatnaşyklary ornaşdyrmakda, siziň özbaşdak nukdaý garaýşyňyzdan başladyk. Mundan bu ýana iki adamyň öz başdan geçirýän söýgüsini kämil hasaplaýarlarmy ýa-da ýok, şony öwreners. Emma başlamazymyzdan ön sizi ätiýaçlandyrmaga rugsat ediň.

Kämil däl, ýöne ösüp barýan

Hiç wagt siz we siziň ygtybarly taýyňyz kämil adamlar bolmaz. „Şol adam“ bolmaktaky biziň öwrenýän häsiýetlerimiz ýetip bolmajak bolup görner. Emma olaryň her biriniň nukdaýnazarda boljakdygyny we ähli wagtda işjeň boljakdygyny gözden salmaň.

Eger siz: „Aý, näme, men hiç wagt puly oňat saklamagy başarmaýardym. Meniň özüm ýöne şeýle ýaradylan-da“ diýip hasaplaýan bolsaňyz, onda siziň nikaňyz howp astyndadyr. Eger siziň oňa gatnaşygyňyz şunuň ýaly bolsa: „Men ön hiç wagt puly ykjam tutup bilmeýärdim, emma şu wagtdan başlap men ony öwrenmeklige taýýar“ diýseňiz, onda siz dogry ýoldasyňyz. Elbetde, şeýle garaýyş diňe bir pul meselelerinde däl-de, eýsem biziň seredip geçen ähli häsiýetlerimize degişli.

Meniň size görkezenlerim aýdyň düşünje bilen gatnaşyklary ýola goýmaga kömek eder. Haçanda siz öz gowşak we güýçli taraplaryňyza göz ýetireniňizde, siz Hudaýa ynanyň, siziň kämilleşmeklige zerur häsiýetleriňiziň üstünde işlemeklige ynalarsyňyz. Şeýlelikde, siz Hudaýa — hemişe ýakymly bolan, uzak wagtlaýyn gatnaşyklary sowgat etmegine taýýar bolarsyňyz.

Eger siz düşünjeli bolsaňyz, onda Hudaýyň ýa-da öz taýyňyzyň öz durmuşyňyzyň düzedilmegine mätäç bolan çäginde görkezmeklerine minnetdar bolarsyňyz. Siziň gowulaşdyrmaklyga yhlas edýän her bir häsiýetiňiz özüňiziň geljekde aljak girdeýjileriňiziň göterimini köpelder.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Hususyýetçilik barada aýdanymyzda, siz haýsy sözleri ulanýarsyňyz? Eger siz nikalaşmagy göz önünde tutýan bolsaňyz, sanalyp geçilen on bir häsiýetiň haýsylary sizde bar?
- Siziň durmuşyňyzyň haýsy sferasy siziň „şol diýilýän“ adam bolmakda üýtgemeklige mätäç?

Açar - kämil söýgi



Özüňiziň duýýan söýgiňiziň saklanyp galjagyny
nädip bilmeli?

GIRIŞ: Kämil söygini nädip bilmeli

Men şowsuz nikadan gorkýan adamlara gün-günden has köp duş gelyärin. Bir wagtlar olar bu barada ähli zady bilýändiris öýdüp pikir edýärdiler, emma häzir beýle däl. Olar: „Söýgi hakykatda nämäni aňladýar?“ diýen soraga jogaby has köp agtarýarlar.

Siz entek „söýmekligiň“ tolgundyryjy we köplenç kyn çözülýän soraglaryna duş gelmedik bolsaňyz, belki bu size indi garaşýandyr. Belki edil şu wagt sizde haýsydyr bir gatnaşyklar başlanyp, ol aýala ýa-da erkege bolan bu gatnaşygyň hakyky duýgudygyny ýa-da dälidigini size kesgitlemek kyn düşýändir. Siz ol aýaly ýa-da erkegi birnäçe ýüzleý garamaklykda güman edýärsiňiz we edil şol bir wagtyň özünde hem ol size geň görünmegi mümkin.

Eger haýsydyr bir akyllý alymyň „superkomputeri“ oýlap tapyp, onuň size söýgülimi ýa-da dälidigiňizi gutarnykly aýdyp bilmegi ajaýyp bolmazmydy? Emma gynansakda, biziň başdan geçirýän duýgumyzyň çuňlugyny we hilini ölçäp biljek „söýgi hasaplaýjy“ guraly ýok. Özara täsir edýän gatnaşyklaryň güýji we adamlaryň arasyndaky gatnaşyklaryň dürliüligi söýgi gatnaşyklarynyň hilini grafiğiň ýa-da statistikanyň kömegi bilen kesgitlemäge mümkinçilik bermeýär.

Şeýlelikde, mesele çözülmän galýar. Söygini nädip synap bolar? Her dürli adamlara bolan söyginiň her görnüşinde siz öz kesgitli bir adamyňyzyň hakykydygyny kesgitlep bilermisiňiz?

Pal atmak gerek däl

Köpler bize diňe „öz ýuregiňe“ eýermegi maslahat berýärler. Belki, siz bu maslahatyň ýuregiňi paralaýjy ýagdaýa getirjekdigini bilýänsiňiz. Bir duýguly talyp şeýle diýdi: „Men edil şol gözleýän gyza sataşanymy bilýärin.... men ýatyp bilemok, iýip-içip bilemok, ähli synaglardan ýykyl-dym“. Meniň göwnüme bu dümewleme keseline has meňzeş“.

Geliň, „Men söýgülimi?“ diýip, özümize berýän soragymyzy üýtgedip görelin. Muňa derek: „Miweli söygini, sözleşmegi, nikany we jyns gatnaşyklaryny berip biler ýaly, meniň söýgim ýeterlik kämilmi?“ diýeliň. Men „ýetişen“ terminindäki söygini has oňaly hasaplaýaryn. Men özümizi hemişe „söýgüli“ diýip hasaplaýaryn. Gүjүk söygүsi öz

derejesi we ýgylygy bilen kämil söygiden tapawutlanýar we ol söyginiň bir görnüşi hasaplanýar. Gűjűk söygűsiniň meselesi, eger siz onda batyp galsaňyz, „it durmuş“ bilen hem gutarjakdygyňyzda jemlenýär.

Elbetde, gűjűk söygűsi hem hakykat we ol adamlaryň başyndan geçirýän başga duýgulary ýaly hormata mynasyp. Haçanda çağa öýe gelip: „Men söýýärim“ diýeninde, onuň üstünden gülmek gerek däl. Söyginiň ýetginjeklik duýgulary hem deň derejede täsin we hakykydyr. Ol ony başdan geçirýän ýaş ýigit üçin hakyky we çynlakaý seretmek gerek.

Şeýlelik bilen sorag siziň söygűlimi ýa-da däldigiňizde däl. Hakyky sorag şeýle galýar: „Meniň söygim uzak wagtlaýyn gatnaşyklara we jogapkärilige getirer ýaly kämilmi?“. Söygä san hasaby ulanylmaýar. Duýgyny berk kesgitlemek gerek däl. Emma men siziň öz söýgi gatnaşyklaryňyzdan onuň kämil hiliniň bardygyny ýa-da ýokdugyny kesgitlemeklige ukyplydygyňyza ynanýaryn. Nikalar boýunça hünärmen Silwanus Dýuwall: „Eger jűbűtlere nikadan öň olaryň söygűsiniň esassyz däldigini kesgitlemek başartsa, onda olaryňky şowuna bolar“ diýýär.

Söyginiň syry „edil şol adam“ bolmakda jemlenmän, eýsem söyginiň „şol görnűşini“ başdan geçirmekde jemlenýär.

Kitabyň galan böleginde men ýetişen kämil söyginiň häsiýetnamasyna seljerme bermekçi. Ondan öz söýgiňize häsiýetnama hökmünde peýdalanyň. Emma haýyş edýän, seresap boluň. Sanalan häsiýetler aňrybaş hasaplanmaýar. Olar siziň öz gatnaşyklaryňyza has aňly-başly çemeleşmegiňiz üçin zerur.

Söýmeklik, hususy ýagdaýyň iň ýokary derejesidir. Onuň ölçegi öz şahsy islegleriňize bagly bolup durýar. Emma aşakdaky sanalan häsiýetler siziň başga birine bolan söýgiňize, duýgularyňyzyň hiline baha bermekde siziň geçmişiňize, bilimiňize we diniňize seretmezden, siziň pikiriniňize pozitiw we gerekli gural bolup biler.

Başga çeşmeler:

Chapian, Marie. *Love and Be Loved*. Old Tappan, NJ.: Fleming H.Revell, 1983.

Keller, W.Phillip. *A Layman Looks at the Love of God*. Minneapolis: Bethany House Pubs., 1984.

15. Tutuş şahsyýete gönükdirilen söýgi

Nika iki adamyň arasyndaky şahsyýetler hökmünde bir-birine borç ýaly kabul edilmelidir. Emma biziň köpümiz beýlekiniň bir ýa-da iki häsiýetine guwanmaklyga öz söýgisini esaslandyrýarlar.

Maşgalany we bilimi öwrenmek institutynyň psihology we direktory Sol Gordonyň ýaňy-ýakyndaky çykyşynda ata-eneler topary oňa şeýle sorag berdi: „Özara gatnaşyklarda jyns gatnaşygy näçeräk möhüm?“ Ol özüniň öwrenenlerine laýyklykda on sany wajyp aspektleriň içinde alada we söýgi (birinji), degişme duýgusy (ikinji), durýandygyny aýtdy.

Geliň, belilikde Gordonyň on sany wajyp elementden durýan sanawyna seredip geçeliň we onuň her bir bölegi maşgala maslahatçysy H. Norman Raýt tarapyndan düşündirilýär:

1. Gülki. Gülmegi başarmak we ösen degişme duýgusy her günki durmuşa deňagramlylygy berer. Ýagdaýdan degişme gözläň we onuň özüňizi gynandyrmagyna ýol bermäň.

2. Dostluk. Jübüt bolmak bilen siz bilelikde öz wagtyňyzy gyzykly geçirýärsiňiz we şol bir wagtyň özünde siziň her biriňiziň aýry-aýrylykda gatnaşýan dostlaryňyz hem bar. Bu möhüm we zerur. Siziň ýanyoldaşyňyz siziň käbir talaplaryňyzy kanagatlandyryp biler, emma siziň bilen sport gyzyklanmalaryna meňzeş we bu ugurda siziň onuň bilen bile geçiren wagtyňyzyň sagdyn häsiýete eýe bolýan adamlar hem bar.

3. Gatnaşmak. Jübütler hökmünde siz öz maşgalaňyzyň we öýüňiziň çäginde daşarda haýsydyr bir gatnaşykda umumy maksady emele getirmäge çalyşýarsyňyz. Käbir jübütler dynç günüň mekdebinde bile okadýarlar ýa-da haýsydyr bir komitetde işleýärler. Öz şahsy durmuşymda men ýurduň dürli kolležlerinde, ybadathanalarynda we seminarlarda çykyş edýärim. Men öňki meýilnamada okadýaryn we çykyş edýärim. Meniň aýalym Joýs hiç wagt öňki meýilnamada bolmaýar, emma ol meniň gullugyma hemişe gatnaşýar. Ol meniň öz çykyşlarymda ulanjak projéktlerim üçin ýüzlerçe ýuka kagyzlary taýýarlaýar. Ol meniň her bir çykyşymyň manysyny bilýär we edil özi çykyş edýän ýaly derejede oňa gatnaşýar.

4. *Jyns gatnaşygy.* Jyns kanagatlanmasy aýratyn ýakynlygy aňladýar. Lezzet bermek üçin jyns gatnaşygy söýgi bilen baglanyşan bolmaly. Köp jübütleriň öz durmuşynda jyns gatnaşygy bilen çakdanaşa gyzyklanýandygy sebäpli, jynsy gatnaşyk duzy gaçan aňlatma öwürülýär. Jyns gatnaşygy nikanyň bir bölegi hasaplanýar, emma köp jübütler ony esasy är-ýallyk lezzeti hökmünde aşa bahalaýarlar.

5. *Umumylyk.* Bu öz pikirleriň, habarlaryň, işiň, meýilleriň we ş.m. paýlaşmagy aňladýar. Biz edil şu kitaby ýazýan wagtymyzda şeltiniň täze güjügiňi öý şertlerimize uýgunlaşmaga kömek edýäris. Her gezek men ýa-da Joýs aşhananyň ýanyndan geçnimizde, Emberiň oýanan we töwerekde aýlanan pursatynyň yzyny gözleýäris. Eger öllenen ýer bar bolsa biziň her birimiz poluň şol ýerini süpürýäris we ýuýýarys. Biz muny etmek üçin başga birini çagyрмаýarys. Öýde aýal we erkek işiniň emeliligi kem-kemden üýtgeýär we bu üýtgeşme ukyba, usula we bilelikdäki herekete, berk düzgüne garanynda has esaslanýar.

6. *Tertiplitik.* Ynanyp we daýanyp boljak adam bolmak, şonuň bilen birlikde öz ynamyňy we ölçegiňi üýtgewsiz galdyrmak tertipliligi görkezmeği aňladýar.

7. *Gürrüň.* Gyzykly we manyly, özünde täzeligi we duýgulary jemleýän habar nika üçin gymmatly goşant bolýar. Öz duýgularyňy açmak we başganyň duýgusyna garyşmakdan gorky duýgusyndan azat, açyk we adyl gürründeşlik uly mana eýedir.

8. *Söýgi* özünde aladany, ýakynlygy, ynamy we jogapkärçiligi jemleýär. Uly we kiçi zatlarda yzygiderlik hem edil söz ýaly söýgi barada gürrüň edýär. Söýgüli bolmak başga birine ýakymly gatnaşyk etmek we onuň bilen bile bolmaklyga çalyşmak.

9. *Uýgunlaşmaklyga ukyplylyk* — başga bir adamyň ägirtligine düşünmekligi aňladýar. Uýgunlaşmak — başga birinden öz fotokopiýaňy ýasaman, eýsem ony bar bolşy ýaly kabul edip bilmekligi aňladýar. Bu başga birine başgaça bolmaklyga rugsat bermekligi aňladýar.

10. *Çydamlylyk* — başga bir adamyň öz bolşuça kabul etmegi aňladýar. Käwagt onda bolup geçýän unudyjlygy ýa-da keýpsiz wagtynda täsinligi kabul etmek bilen siz öz ýanyoldaşyňyza edil şol adam ýaly bolmaklyga rugsat berýärsiňiz. Haçanda size gerek bolsa öz närazylygyňyzy we aladaňyzy gatnaşyklara erbet däl-de, oňaly täsirini ýetirer ýaly derejede bildiririň.

Bölekleriň mukdaryndan has köp

Söygi gatnaşyklary köp taraply we ol öz önünde iki söýgüli şahsyýetiň, fiziki, sosiýal, intellektual we ruhy aspektlerini jemleýär. Edil şeýle hem olaryň her birine maksatly şahsyýet bolmak üçin bu ugurlarda bilelikde ösmek garaşýar.

Isa bu ösüşi Öz durmuşynda görkezdi. Biz Luka 2:52-de şeýle okarys: „Isa akyldarlykda (intellektual ösüş aspekti), boýda ösüp (fiziki aspekt), Hudaýyň (ruhy aspekt) hem adamlaryň (sosial aspekt) mährini gazanýardy“. Ol hem siziň edil maksatly şahsyýet bolşuňyz ýaly, maksatly Şahsyýetdi. Gatnaşyklaryň dilinde „adam öýlenmek üçin ýeterlik kämil bolar, haçanda ol aýal ýa-da erkek söýmäge we söýgüli bolmaga öz dolulygy we çuňlugy bilen taýýar bolanda toý edýär“.

Kämil däl söygi adamyň bir ýa-da iki häsiýetine üns berýär. Eger gatnaşyklar adamyň bir häsiýetine gönükdirilen bolsa, onda ol fiziki häsiýete eýedir. Bu gyzyklanma gaty uly bolup, ol adamyň beýleki häsiýetleriniň önüni ýapýar. Söygi jyns gatnaşyklaryndan hem başlanyp bilner, emma olar maksatly şahsyýetler bolmak üçin gatnaşyklarda köp sanly täsirler gerek bolar.

Jyns gatnaşygy ýagdaýy işlemeýär

Söygi fiziki taýdan özüne çekijilige we jyns gatnaşygyna esaslananda, ol uzak ýaşamaýar. Jyns taýdan özüne çekijilik näçe owadan hem bolsa, ol örän dar ýagdaý hasaplanýar we öz-özünü uzak saklap bilmeýär. Siz nämäniňiziň ýetmeýändigine basym göz ýetirersiňiz. Jyns gatnaşygyna esaslanan nikalarda has özüne çekiji biriniň peýda bolmagy bilen ol örän howp astynda galýar.

Jynsy özüne çekijilige we jyns lezzetine esaslanan gatnaşyklara abanýan howp barada doktor Ouen Morgan şeýle ýazýar: „Ortaça är-aýal gatnaşyklarynyň ondan bir bölek wagty jyns oýunlaryna sarp edilýär“. Morgan ýene-de „öz bilelikdäki durmuşynda är-aýalyň biri-biri üçin ähli aspektlerdäki ähmiýeti nikanyň üstünligini kesgitleýär“ diýip belleýär. Adamlaryň uzak wagtlaýyn bolmawlaryny isleýän nika we beýleki gatnaşyklaryny özleriniň azajyk wagtlaryny alýan zadyna esaslanyp gurmaklary geň galdyryjdyr.

Güýçli duýgy we jyns duýgulary belli bir wagta çenli gatnaşyklaryň çuňlugynyň önüni ýapyp biler. Güýçli duýgularyň wagtyň geçmegi bilen sowaýandygy meseläni özünde jemleýär. K.S.Lýuis muny awtomobiliň işleýşi bilen deňeýär. Dwigateli herekete getirmek üçin ony bar güýjünde işletmeli bolýarsy, egerde biz ony boş işleýiş ýagdaýyna getirmesek çalt ýangyjyňyz gutarar. Romantiki garaşmalara esaslanan nikalar göwni

galmaklyga getirýär. Emma Minnesota ştatynyň Uniwersitetiniň psihology Ellen Bersild talyplary öwrenmekde „öz nikalarynda höwesini gutarmagy bilen olaryň ýarysyndan köpüsiniň aýrylyşmak isleýändiglerini“ bildi.

Injil bize söýginiň çydamlydygyny aýdýar. Nikadan öň jyns gatnaşygyny islemeklik tebigy zat, emma hakykatda söýýän adam toýa çenli garaşyp biler. Çyndan söýýän adam bu zatlary soňa goýup, adamy bütinleý söýmäge ünsi güýçlendirer. Söýgä şaýatlyk hökmünde jyns gatnaşygyny talap edýän adamyň söýgüsi talap ediji we tekepbirdir. Öz islegleriniň tersine boýun bolan gyz, çaga ýa-da nerwi gowşaklygyny görkezýär. Dyngysyz talaplar we islegsiz ýol bermeklik bu maksatly şahsyýeti inkär ediji bolup, kämil däl söýginiň şaýadydyr.

Ýahýa ata Pawlus II şeýle diýdi: „Aýalyňa agalyk ediji göz bilen seredýän adam öz ýüreginde zyna edýändir“. Bu belligiň köp sanly tankydy garaşy emele getirendigine garamazdan, onuň aňladýan pikiri aýdyň. Ol kämil söýginiň, nikanyň we jyns gatnaşyklarynyň diňe jyns lezzetine däl-de, maksatly şahsyýetli söýgä esaslanan bolmalydygyny aýdýar. Nikada aýry maksady tutmaklyk çuň bolmadyk gatnaşyklara we ýanyoldaşyň hormatlamazlyga getirýär.

Ýönekeý barlag

Siz adamyň bedeni bilen däl-de, adamyň özi bilen nikalaşýarsyň. Fiziki özüne çekijilik, elbetde fiziki ýakymlylyk adamy söýmek az ähmiýete eýe, emma fiziki özüne çekijilik adamyň beýleki häsiýetlerini gysyp çykarmaly däl. Özüňize şeýle sorag beriň: „Hir hili aragatnaşyksyz geçirilen aňsamdan siziň özüňiz haýsydyr bir lezzeti alyp bilersiňizmi?“ Eger siz şeýle lezzeti alyp bilmeseňiz, onda siziň söýgiňiz kämil hasaplanmaýar. Men şeýle hem adamlara „otuz günlük“ barlagy hödürlep, olaryň hatda biri-biriniň elinden hem tutmazdan, biri-birinden lezzet alyp bilişlerini synap görmekçi. Köp adamlar bu barlagyň başynda özlerinde bu babatda hiç hili kynçylygyň bolmandygyny aýtsalar-da, emma birnäçe gün geçenden soň kanagatlanmazlyk we kejkirmek duýgusyny başdan geçirýärler. Köp sanly är-aýal jübütleri maňa edil şol „otuz günlük“ barlagyň özlerine olaryň "söýgileri" barada gözyetimini giňeltdi. Olar özlerine ýakymсыz bolan, biri-birilerini söýýän däl-de, fiziki ýakynlygyny subut edýän hakykat bilen ýüzbe-ýüz duçar boldy.

Bir boluşly özara gatnaşyklar

Adamyň bir häsiýeti boýunça gurulýan gatnaşyklar köp görnüşe eýedirler. Käbirleri özläriniň başga birine söýgüsini biri-birinden sosial

meýilnamada lezzet almaklaryna esaslandyryrlar. Bir aýrylyşan adamyň maňa aýdysy ýaly: „Biz bilelikde örän oňat wagt geçirýärdik, bu örän söýgä meňzeşdi“ diýýär. Ýaş ýigidiň wagtlaryny bile geçirmeklerine söýýändirin öýtmeginde hiç hili geň zat ýok. Bu näme, eger siz öz wagtyňyzy şimpanze bilen bile fantastiki oňat geçirseňiz, eýsem siz oňa öýlenmelimi! Şeýle gatnaşyklardaky betbagtçylyk haçanda şübhe döräp kanagatlanmazlyk döwründe, bile şatlanmakdan hem başga çözülmeli mesele ýüze çykýar.

Meniň öň belläp geçişim ýaly, entek aspiranturada okaýarkam men Paula atly gyz bilen tanyş boldum. Biz daşymyzdan örän meňzeşdik we bile örän şatlanýardyk, emma tizden biziň duşuşyklarymyz kesildi. Biz özümdä bar bolan zatlaryň uzak wagtlaýyn we intim nikany döretmek üçin ýeterlik däldigine göz ýetirdik we bilelikdäki şatlyga bizde ýetmeýän häsiýetleriň ýerini tutmaklyga ýol berdik.

Köp adamlara eger olar öz ýanyoldaşy bilen bir gyzykly zady etmeseler, içgysgynç görünýär. Kämil söýgi ol aýalyň ýa-da erkegiň bile geçiren oňat wagty üçin söýmän, eýsem ony бүтін durşy ýaly söýýär.

Başga birleri öz söýgüsini gatnaşyklaryň ruhy tarapyna esaslandyryrlar. Eger olar özlari bilen bile dileg etseler ýa-da bile Injil okasalar, Hudaý olary başgalaryň Mesihe gelmekleri üçin ulansa, muňa söýgi diýip düşünýärler. Özleriniň paýhas, ýalkanyş alan durmuşda ýaşaýandyklary üçin birmeňzeş ruhy hyjuw we ideallary bolany üçin, olar özlari bir-biri üçin ýaradylan hasaplaýrlar. Olaryň gözlerinde Isa bolan söýgi bu biri-birilerine bolan söýgi bilen deň.

Eýsem bu men Isany söýýän, Billi Grem hem Isany söýýär, diýmek biz nikalaşyp bilýäris diýmegi aňladýarmy? Öz söýgüsini ruhy ýakynlyga esaslandyryan adamlar Isanyň Hoş Habary diňe adamçylyk ruhuny halas etmeklige gönükdirmändigini olar unudýrlar. Isa olaryň aňyny ösdürmek üçin we bedenini bejermek üçin, olara soraglar berdi we jogaplaryny aldy. Ony adamlaryň özara gatnaşyklary, gorkulary, gelejege umytlary tolgundyryardy. Isany maksatly şahsyýet gyzyklandyryar. Ruhy aspekt durmuş üçin wajyp, emma ol uzak wagtlaýyn nika üçin esas bolmaýar.

Hasaplamak boýunça tutulýan nika

Öz gatnaşyklaryny diňe serişdelere esaslanyp gurýanlar hem bar. Bir ýaş ýigit öz gelinligine şeýle zeyrendi: „Men özümdä saňa ýaraýan zat bardyr öýdüp pikir edýärdim“. Ol şeýle jogap berdi: „Hawa, emma sen olaryň baryny sowduň“.

Doktor Goward Hendriks anyk belleýär:

Öz hakyky söýgi gatnaşyklaryňyzda siz başga biriniň durmuşyny doly edýärsiňiz. Şeýle tipli gatnaşykda adam toý edenine otuz-kyrk ýyl

bolan hem bolsa, öz aýaly bilen edil ilkinji toý eden günündäki birinji gijedäkiden hem beter gyzyklanýar. Näme üçin? Sebäbi ol onuň bedenine öýlenmedi. Eger bu şeýle bolanynda, ol bir eýýäm öçüp galdy. Ol şahsa öýlendi we ýyllaryň geçmegi bilen ol şahs baýlaşýar. Şonuň üçin hem olaryň gatnaşygy-da baýlaşýar.

Gyza diňe owadanlygyna gyzyýan öýlenen betbagt ýigit barada pikir ediň, emma gyzyň bedeniniň owadandygyny, emma özüniň samsykdygyna ol ýigit wagtyň geçmegi bilen düşünýär. Bu ýigit hatda onuň bilen gürleşip hem bilmedi. Ruhý boýunça ol çagady, ony hiç zat tolgundyrmaýardy. Sosiýal taýdan bolsa ol maýypdy. Ol ilkibaşda näçe ajaýyp bolup görnen hem bolsa, özüniň peýdasyz pişä baş goşanyna düşündi. Bu size ähli taraplaýyn dogry gelyän adamdan näçe tapawutlanýar! Ol kimdir birine owadan däl hem bolup görünmegi mümkin, emma siz üçin welin ol diýseň owadan.

Hakykatyň gözleginde

Özüňize şeýle sorag beriň: „Bu adamyň özüni alyp barşy size ýaraýarmy? Ol öz pikirini nähili aňladýar? Men özümiň ömrümiň soňuna çenli şu adam bilen sözleşmelidigim meni bagtly edýärmä? Meniň keýpsiz ýagdaýymy onuň kabul edişi size ýaraýarmy? Eger meni Ak tama çagyrsalar, ol ýere ýanyoldaş hökmünde onuň sizi ugratmagy meni guwandyrýarmy?“

Nikalaryň köpüsi şahsyýetleriň biri-birine doly derejede şahs hökmünde gatnaşyklary esasynda gurmaýandyklary sebäpli heläkçilik bilen gutarýar. Şeýle doly bermezlik sebäpli söýgi doly we kämil däl bolýar.

Emma biz ünsli bolmaly we ony hereketlerden tapawutlandyrmaly. Aýalym meni hiç zat üçin söýýär, men ýönekeý ýazyjy we lektor. Ol meni edýän ähli işlerimde goldaýar we özümiň barlygym üçin söýýär. Erkek aýala oňat nahar taýýarlaýandygy üçin öýlenmeli däl, aýal hem erkege wajyp sosiýal gatnaşyklary üçin durmuşa çykmary däl. „Nika — bu iki adamyň arasyndaky iýmit ýa-da hyzmat alyşmaklary üçin däl, bu özara zat çalyşmak pikirini aradan aýyrmak üçindir. Her bir adam öz ýanyoldaşyny ilkinji nobatda onuň öz bolşy ýaly maksatly şahs hökmünde kabul etmelidir“.

Dotti biziň gatnaşyklarymyzyň onuň mundan öňki durmuş gatnaşyklaryndan tapawutlanýandygyny aýdýar. „Men Joş bilen birlikde maksatly şahsa gönükdirildik. Ol meni fiziki tarapdan özüne çekýär, emma onuňakyly, özüni alyp barşy meni özüne çekýär. Maňa onuň akyly başarnygy, onuň saýlawy, ruhy çuňlugy, onuň segsen metr töwereginde peýda bolýan adamlara mähirliligi güýçli täsir etdi“. Bu maksatly şahsa jogapdyr.

Adamyn bilimi biziň ýetginjeklik wagtymyzdaky duşuşyklarymyzdaky endiklerimiz bilen berkemeli. Biz biri-birimizi oňat tanamaga kömek etjek duşuşyklary guramaklyga çalyşmaly. Biz öz sözleşmegimiziň hilini görmeli. Meniň üçin iň uly meseläniň biri Dottini intellektual derejede tanamak boldy. Onda ýiti akyly bar we meniň iň oňat redaktorlarymyň biri.

Maslahat beriji — konsultantlaryň biri nikada umumylygy saklamaga ygtyýar berýän ýeke ýol gatnaşyklary gurmak diýdi. Nähili edip? Öz dostuňyza dürli ýagdaýlarda seredip görüň. Siz onuň bilen „Monopoliýa“ ýa-da şahmat oýnaň, eger siz utsaňyz, onuň garaşsyny görüň. Belki siz bu Romeoda gyzgyn gylyk bardygyny bilersiňiz. „Men bütün galan ömrümi şonuň bilen geçirmelimi?“ — diýip, siz özüňizden sorarsyňyz.

Kämil söýgi maksatly şahsa gönükdirilen. Bu siziň özgäni diňe maksatly şahs hökmünde kabul edýändigiziňizi aňlatman, eýsem sizi ähli ugurlarda şu bolşuňyz ýaly söýülýändigiziňizi aňladýar. Köpler bu kämil söýgini berip bilerler, emma özleri muny isleýän hem bolsa, dolulygyna açylyp söýgüli bolmagy başarmayarlar. Maksatly şahs hökmünde söýgüli bolmazlyk açlygy aňladýar. Başga birini maksatly şahs hökmünde söýmezlik bogulmagy aňladýar.

Pikirlenmek üçin soraglar

- Näme üçin jynsy özüne çekijilik bilen nikalaşmak howply?
- „Tutuş şahsa gönükdirilen“ söýgi näme? Anyk jogap beriň.
Nikanyň möhüm elementleri näme we näme sebäpden?
Duşuşyklaryň maksatly şahsdygyna wagtynda göz ýetirmek üçin siz nämeler edip bilersiňiz?

16. Harplap b-e-r-m-e-k diýiň

Siz „söýgi“ sözünü nähili aýdýarsyňyz? Siz hakyky söýýän adamyň häsiýetini nähili kesgitleýärsiňiz?

Haçanda adamlar menden söýgä kesgitleme bermeklerini haýyş edenlerinde, men şeýle jogap berýärim: Haçanda siz başga adamyň bagty, arkaýynlygy we ösüşi edil öz şahsy bagtyňyz, arkaýynlygyňyz we ösüşiňiz ýaly sizi tolgundyrsa, şol hem kämil söýgüdür.

Söýgi — b-e-r-m-e-k diýip aýdylýar. Ol siziň başgadan aljaklaryňyza däl-de, berjegiňize hem esaslanandyr.

Öwrenijiler doktor Rol Emmonz we doktor Nik Stinnett meniň öň hem ýüz tutan adamlarym, oňat sagdyn özara gatnaşyklary bolan adamlaryň berýän adamlardygyny bildiler. Maňa söýgi meselelerinde köp kömek beren Iwlin Dýuwall şeýle ýazýar: „Uzak ýaşayan söýgi özünde başga birine maksatly şahsa gönükdirilen hakyky hem çuň gyzyklanmasyny we onuň ösüşini özünde jemleýär“.

Kämil söýgi başga adamda jemlenmeli. Doktor Riçard Stross öz „Nika söýgini aňladýar“ atly kitabynda şeýle ýazýar:

... bu beýik lezzet başgany bagtly etmekden durýar. Biz bagty ýöne gözlesek, onda ony hiç wagt tapmays. Biz näçe gözlesek, şonça-da kanagatlandyrylmadyk we göwni galan bolar. Diňe özüň üçin gözlemeklik hiç zat bermeyär we diňe özüňi bagtsyz hasaplamaklyga mejbur edýär. Özgeleriň hatyrasyna hiç zatdan tamsyz durmuş bol miwe berýär. Kämil söýgi özünde köp almagyň ösüş stadiýasyny we azy şatlyk bilen berip, ýerine hiç zat talap etmezligi jemleýär.

Siziň iň uly islegiňiz näme?

Adaty gatnaşyk: „Men öz isleýän zadymy, öz küýseýän wagtymda isleýärim“ diýýär, bu halkara dartgynlygyň döremeginiň esasy sebäbi. Bu halklary, maşgalalary we nikany ýykýan güýç. Men şu günki gün dünýäni alada goýýan meseleleri çözüp biljekdigimize ynanýaryn, bize munuň üçin birek-birege berilmegimizi we özgeleriň islegini ilkinji orunda goýmagymyzy öwrenmek gerek. Ähli maşgala we är-aýal

gatnaşyklaryny öz gatnaşyklarymyza ýönekeý üýtgeşme girizmek bilen oňatlaşdyryp bolýar.

Minneapolisîň „Feýrwýu“ hassahanasynda Elot. J.Nelson nika bolan on iki sagatlyk taýýarlyk kursuna ýolbaşçylyk edýär, bu bolsa dini we sagaldyş programmasynyň bölegidir. Ol öz „Siziň bilelikdäki durmuşyňyz“ atly kitabynda şeýle wakany gürrüň berýär:

Jon öýlenenden soň hem edil öňküsi ýaly ýaşamaga başlady. Ol basketboly söýýärdi. Basketbol möwsüminiň has güýjän wagty bolany üçin, ol üç komanda birleşip, öz soňky baş ýyl oýnan komandasynyda oýnaýardy.

Öýlenenden iki aýdan soň Jon her gün giçde baş günlük, anna gününe çenli türgünleşmäge ýa-da oýnamaga gidýärdi. Ruh günlerinde talyplaryň oýnuna bilelikde seretmek üçin ol öz dostlarynyň birnäçesini öýe getirýärdi. Onuň durmuşy güýzde, gysda we ir baharda öýlenmegiň birinji we ikinji ýylynda şeýle geçdi. Haçanda bahar gutarandan soň, onda beýsbol komandasynyda borçlary başlandy.

Ine, şonuň üçin maşgalada uly dawalar bolup geçdi. Jon Nensi bilen bilelikdäki geçirilýän agşamlary azaltdy. Haçanda ol öýde bolanynda öz satyn alýan sport baradaky žurnallaryny okamak bilen geçirýärdi. Nensi özüni onuň aýaly däl-de, öý hyzmatkäri ýaly duýýardy. Soňra ol öz dostlary bilen ruh we dynç günleri oturlyşyklara gitmegi çykardy. Onuň maşgala durmuşy bilen ýaşamajakdygy mälim boldy. Ol: „Men hiç kime öz durmuşyňa gatýşmagyna ýol bermerin“ diýmegi halaýardy.

Jonuň edil öňküsi ýaly öz isleýşi ýaly we özi üçin ýaşamagy pikir edip, aýalynyň islegi barada alada etmejekdigi belli boldy. Ol: „Men islän zadymy ederin“ diýen pelsepä ýugrulandy, ol erbet nikalary aklaýardy.

Ýaňy-ýakyndaky Los-Anželosdan Atlanta uçuşda, men öz ýanymda oturan adam bilen gürrüňdeş bolmagy ýüregime düwdüm. Men köplenç öz aňymy eýeleýän iki zat barada, Isa ýa-da öz aýalym barada gürläýärim. Men bu gezek öz aýalymdan gürrüň başlamak isledim. Men ondan: „Siz öýlenenmi?“ diýip soradym. Ol bu soraga tas oturgyjyndan gaçypdy. Ol edil baş oturgyç mundan aňyrdakylar hem eşider ýaly gaty sesi bilen: „Ýok, dost, bu meniň üçin däl“ diýdi. „Näme beýle?“ diýip, men öz aýalym, gyzlarym, oglum we öz gatnaşyklarymyz barada gürrüň bermäge başladym.

Şowsuzlygyň bolmagy — 50-den 50-ä deň

Basym onuň meniň gürrüňlerime bolan gatnaşygy üýtgedi we ol: „Aý, belki men hem haçandyr bir wagt öylenerin. Emma jenap, maňa aýtmaga rugsat beriň, bu — 50-den 50-ä deň bolar“ diýdi.

Men: „haýys edýän, öýlenmän!“ diýdim.

Oňat gatnaşyklara derek näme alýandygyňyza seretmezden 100 göterim berilmekligi talap edýär. „50-den 50-ä“ gatnaşygyň meselesi siziň beýleki adamyň öz paýyny ýerine ýetirendigini ýa-da dälidigini barlamaklyga hemişe synanyşýandygyňyz üçindir. Näme üçindir ol hemişe ýeterlik däl ýaly bolup görünýändir. Haçanda siz 100 göterim berleniňizde, siz söýmek we başga adamy hiç bir şertsiz kabul etmeklikde erkin bolarsyňyz.

Haçanda „bermek“ siziň endigiňize öwrülende, size täsin baýrak garaşýar. Siz 100 göterim berileniňizde, size 150 göterim gaýtargy garaşýar. Haçanda adam şertsiz söýülýändigine göz ýetirende, ol edil şeýle söýgi bilen hem jogap berer. Siz hemişe bereniňizden köp yzyna alarsyňyz.

Sizi diňe maksadyňyza ýetmegiňiz alada goýmasa, siziň söýgiňiz kämil bolar. Siz başganyň maksadyna ýetmegine deň derejede yhlas edersiňiz. Her gezek ol maksatlar siziňki bilen gapma-garşy ýaly görünse-de, kämil söýgä kimiň maksady bilen ilki gyzyklanmalydygy üçin teňne taşlap görmegiň geregi bolmaz. Kämil söýgi ilki bilen özgä kömek bermek üçin gol uzatmaga çalyşýar. Siz özgäniň aladasynyň özünüziňkiden has möhümdigine göz ýetirersiňiz.

K.S.Lýuis şeýle belleýär: „Bir ýokary böküş bilen (söýgi) ulumsylygyň ägirt diwaryny böwüsdü, ol işdäni kişi göwnüni görmeclige öwürdi, öz şahsy şatlygyny lenç edilen hökmünde gyra aýyrdy we başganyň gyzyklanmasyny öz aramyza getirdi“.

Mundan soň Lýuis iki adamyň arasyndaky söýgini skripka bilen sepe meňzedýär. Tejribeli sazandanyň elinde bu iki gural ajaýyp sazy döredýär we ony skripka bilen sepi aýry-áýrylykda göz önüne getirmek mümkin däl. Edil şeýle hem erkek we aýal kämil hem hiç hili kem-kösseksiz söýgi gatnaşyklarynda bolanynda, olaryň bilelikdäki owadanlygy we ylalaşygy bölek seredeniňde göz önüne getirip hem bolmaýar.

Entek güýç bar wagtynda bermek

Berilmegiň iň wajyp jähtleriniň biri-de özgäniň pikirini we duýgularyny ölçemek bolup durýar. Ýaş jübütler Olga we Oleg nikalaşanlaryndan on sekiz aý geçensoň hem kämil söýgi häsiýetli gatnaşygy gurmadylar.

Olga özleriniň gatnaşyklaryna gerek bolan Olegiň pikirini we duýgusyny hasaba almazdan kararlary kabul edýärdi. Ol ahyrsoňunda Olga üçin diňe talaplary ödemek guraly bolup durýandygyna düşündi. Özleriniň gatnaşyklaryny Olga meýilleşdirýärdi we ol özünden diňe onuň bir taraplaýyn kabul edilen kararlaryny ýerine ýetirmeklige garaşýandygyny duýdy. Ol Olga bir zat hem berip bilmeýärdi, sebäbi ol ondan bir zat kabul etmek üçin ýeterlik açyk dälidi.

Emma kämil söýgi bu öz-özünü gurbanlyk bermeklige taýýar bolmadyr. Haçanda siz başga biriniň şatlygy üçin hakykatdan yhlas edeniňizde, siz öz söýgiňizi tassyklaýan hereketi edýärsiňiz.

Biziň üçin kämil söýgiňiň nusgasy — Isa Mesihdir. Onuň söýgüsi özüni gurban bermeklige taýýarlykdyr. Ol söýgi baradaky ylmyň janly mysalydy. „Bir adamyň öz dostlary üçin janyny pida etmeginden uly söýgi hiç kimde ýokdur“ (Ýahýa 15:13). Isanyň durmuşynyň we Onuň haçdaky ölümünün maksady diňe biziň halas bolmagymyz bolman, eýsem şeýledir: „Size bu zatlary Meniň şatlygym sizde bolsun we şatlygyňyz doly bolsun diýip aýtdym“ (Ýahýa 15:11). Efesliler 5:1-2-de Pawlus şeýle diýýär: „Şeýlelikde, söýgüli çagalar ýaly bolup, Hudaýdan göreldede alyň. Mesih bizi nähili söýen bolsa, Özünü biziň üçin atyr ysly sowgat, gurban hökmünde Hudaýa hödürän bolsa, onda siz hem söýgüde geziň“.

Mesihniň göreldesine eýermek bilen, Pawlus şeýle diýýär: „Her kişi abatlyk üçin, ýagşylyk üçin goňşusynyň göwnünden turmalydyr“.

Haçanda siz başga biriniň gatnaşyklary hakynda özüňizden has köp alada etseňiz, siziň söýgiňiz kämil bolar. Haçanda umumy maksatlar we gymmatlyklar siziň ikiňiz üçin hem bähbitli bolanda, ýeňiş we subutnamalar öz ähmiýetini ýitirer we söýgiňiz kämil bolar.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Nämе üçin „50-den 50“ gatnaşyklar sizi kanagatlandyрмаýar? Nämеde Isa Mesih siziň üçin bermäge we gurban bolmaga taýýar söýginiň nusgasy bolýar? Kämil gatnaşyklarda bermäge taýýarlyk nähili peýda bolýar?

17. Gadyr we hormat görkeziň

Biz içgiliniň ýörgünli: „S-sen m-meni hor-mat-la-ýar-myň?“ diýen jümlesiniň üstünden birnäçe gezek güldük. Emma haçanda hakyky durmuşda hormat bolmasa, onda gülki ýada düşmez. Meni söýgi gatnaşyklaryny edip hem köp adamlaryň öz ýanyoldaşlaryna özgelere edýän ýönekeýje hormatyny edip bilmeýändigini haýran galdyrýar. Maşgala maslahatçysy Jadson Suayhart öz „Dostlaryňa bolan gatnaşyklaryňyz ýaly, öz maşgalaňa hem şonuň ýaly gatnaşygyň bolmaly“ atly peýdaly kitabyňy şu soraga bagyşlady.

Kämil söýginiň aýgytly görkezijisi söýgüli adam bilen gatnaşyklarda peýda bolýan hormatyň derejesidir. Kämil gatnaşyklarda şeýle söýgi we hormat özara çalyşyklydyr. Eger gatnaşyklarda hormat we gadyr bolmasa, söýgi söýgi bolmagyny bes edýär we ol ýöne umumy hyjuwa öwrülýär.

Hormat siziň başga birine ösmekde we kämilleşmekde erkinligi bermekde ýüze çykýar. Hormat şeýle diýýär: „Hemme zat ýerbe-ýer, men seni şu bolşuňda hem söýýärin“ diýýär. Hormat söýýän adama hakykatda ösmäge we öz-özi bilen bolmaklygy we başga biriniň hatyrasyna däl-de, özüň üçin kämilleşmegi ýola goýýar.

Gadyr bu özünde ýokary hormaty başga birine bildirmek we ezmeklige ýygkyn etmezlikdir. Özara hormat nikany duçar boljak çaknyşmalardan, ýokary galmaklygyň we gaçmaklygyň pidasy bolmakdan gorayar.

Ýazyjy we maşgala maslahatçysy Lerri Kristeson şeýle belleýär:

Eger är-aýalyň aladasy we näzikligi olaryň nähilidigine bagly bolsa ýa-da ol islendik gün özüni nähili alyp barsa, aýalyň ärine bolan hormaty onuň keýpine bagly bolsa ýa-da onuň näçeräk derejesiniň garaşmagyny ödeýşine bagly bolsa sypjyk örklüdür. Söýgi üýtgäp durýan keýpiň oýnunda pyýada bolýar. Hudaý nikada söýginiň has berk esasyda gurulmagyny isleýär. Bu esas Hudaýyň biziň garşydaşymyza kesgitlän ýagdaýy.

Iki adamyň biri-birine hormaty we gadyry, iki şahsyň söýgi gatnaşyklarynda tutuşlygyny we özboluşlylygyny saklaýar.

Psiholog Nataniel Branden şeýle diýýär: „Ahyrky netijede bolsa romantik söýgi hyjuwly, ruhy duýguly, jynsy baglylyk bolup, birek-biregiň

gymmatly şahsyna beýik hormaty aňladýar“. Söýgi temasyndan has ýiti ýazýan ýazyjylaryň biri Jon Pawlus şeýle diýýär: „Eger gülüň gunçasyna sowuk howa erbet şert bilen zeper ýetirilen bolsa, ol güllemez. Edil şeýle ýyly söýgi goldawyndan mahrum bolan adam hem, öwgüniň döndürýjy ýokdugyna çydamaly bolýar we öz-özünde baglanyp galýar“.

Äşgär ediji sorag

Hormatyň ýetmezligi bir adamyň başga birini ulanmak ýaly möhüm ýagdaý bolup, nikadan öňki jyns gatnaşygy hasaplanýar. Hormat we gadyr ezijilik jümleleri ulanmaýar: „Eger sen meni söýýän bolsaň, maňa rugsat berersiň“, muňa şeýle jogap berýär: „Eger sen meni hakykatdan söýýän bolsaň, onda meni mejbur etmezdiň ýa-da eýsem sen meni şeýle az söýýärsiň we ony subut etmek üçin jyns gatnaşygyny etmeli bolýarys“.

„Hemmeler şeýle edýärler“ diýilýän söýgä gizlenýän baryp ýatan tekepbirliğin durmuş eşretini keýpi-sapada hasaplamakdyr. Muňa oňat jogap şeýledir: „Onda başga birini tapmak kyn bolmazdy“. Ulumsy sorag: „Seniň yzky oturgyja geçesiň gelenokmy?“. Ol şeýle jogap alyp biler: „Ýok, meniň seniň bilen önde galasym gelýär“.

Bir gezek bir talyp gyz menden şeýle haýyş etdi: „Jenap Makdauell, siz maňa kömek edip bilmezmissiňiz?“. Men ondan näme bolanyny soradym. Ol: „Meniň ýigidim maňa eger sen meniň bilen bolmasaň, bu meniň böwreklerime zyýan etjekdigini aýtdy“ diýdi.

Ýokarda sanalyp geçilen islendik jümleler köpleriň „söýgi gatnaşyklary“ diýip atlandyryan arzan gatnaşyklaryň we meýilleriň kesgitlemesini aňladýar.

Ýalňyzlar üçin (Nikada durmadyklar) konferensiýasynda meniň ýanyma örän salykatly sorag bilen bir aýal geldi. Biraz soň men ol wakany Minskde aýdyp berenimde, onuň Moskwanyň eteginde bolup geçendigini aýtmagy unudypdyryn. Leksiýadan soň meniň ýanyma bir gaharly gutardys ýylyň talyby geldi we ol öz gezýän gyzy muny maňa aýdyp berendir, men hem muny tutuş auditoriýa aýdandyr öýdip pikir edýärdi.

Bu waka göwreli aýal bilen baglydy we ol meniň çagany aýyrtmaklyga garaşsmy sorady. Men oňa: „Men saňa jogap bermezimden öň, şahsy sorag bermek mümkinmi?“ diýip soradym. Ol rugsat berdi we men ondan: „Siz näme üçin öz halaşýan ýigidiňize jyns gatnaşygyny etmäge rugsat berdiňiz?“ diýip soradym. Ol: „Joş, meniň hemişe dogry wagta we dogry gatnaşyklara garaşmak isledim, emma basyş güýçli boldy. Ol hemişe maňa: «Eger sen meni söýýän bolsaň, maňa rugsat ber. Ezizim, sen meni söýýän bolsaň, rugsat et. Lena jan, sen meni söýýän bolsaň,

maňa rugsat et» diýip, dyngysyz gaýtalaýardy. Men ondan: „Indi sen göwreli wagtyňda ol beýik aşyk näme diýýär?“ diýip soradym.

Men ýüzlerçe telefon jaňlaryndan, hatlardan we konsultasiýalardan onuň näme jogap berjekdigini bilýärdim. Ol: „Ol indi «Mähribanym, sen meni söýýän bolsaň, çagany aýyrt. Ezizim, men seniň üçin gerekli bolsam, çagany düşürt» diýýär“ diýdi.

Hileli duzaklara düşmäh

„Eger sen meni söýýän bolsaň, sen maňa rugsat edersiň“ — bu iň mekir we kemsidiji arzalaryň biri bolup, ol özüňiziň gatnaşyk saklaýanlaryňyza aýdyp biljek zadydy. Şonuň üçin hem aýal ýa-da erkek jyns gatnaşygy meselesinde sizi mejbur etmekçi bolsa, siziň ilki aýtmaly sözüňiz: „Ýok“ bolmalydyr. Eger ol barybir goýmasa, onda oňa ýüregiňizi açyň: „Sen maňa nähili duýgyny çekmäge mejbur edýärsiň?“ diý. Eger duýgularyňyz baradaky gürrüň muňa kömek etmese, onda ol adama „Hoş, sag bol“ diý. Bu siziň saklamaly gatnaşygyňyz däl, sebäbi size şahs hökmünde däl-de, ulanyp boljak zat hökmünde seredýärler.

Köpler meniň ýanyma gelip: „Joş, men entek garaşmak isleýärim“ diýýärler. Ýa-da: „Men öň garaşmaýardym, emma indi men nikada «şol diýilýän» adama garaşmakçy“ diýýärler. Soňra olar: „Men gatnaşyk edýän adamyma näme üçin garaşýandygymy aýtmakçy“ diýip, sözleriniň üstüni ýetirýärler.

Men olara: „Eger siz garaşmakçy bolsaňyz, näme üçindigini bilmeli. Eger siz «ýok» diýýän bolsaňyz, emma ol barybir günüňize goýmasa, onda ol sizi çynlakaý söýmeýär. Bu ýerde söýgi ýok. Bu adamyň ahyrky isleýän zady — bu jyns keýpi we öz isleglerini kanagatlandyrmak. Sizde garaşmaklyga ýeterlik esas bar we size muny düşündirmek gerek däl“.

Sizi jyns gatnaşyklaryna iterýän adam biraz soň aldawa, ýalana ýa-da ýene başga bir zada itermegi mümkin. Bu ol adamda ýyllaryň dowamynda ösen häsiýetiň ýarylmanydyr we ol ýene peýda bolar. Ýadyňyzda saklaň, söýginiň hili onuň häsiýetiniň ýüzi bolup durýar.

Siz nämä garaşýarsyňyz?

Albert we Kerol Ollman Li özleriniň „Kämil jübüt“ kitabynda gyzykly netijelere alyp gelen mugallymyň dünýewi ýalňyşynyň taryhyny gürrüň berýärler.

Birinji gezek klasa girýän mugallymyň ýylyň başynda okuwçylaryň sanawyny alandygyny, her bir adyň yzynda üç ýa-da iki

sany sanlaryň bolandygyny gürrüň berýärler. Okuw ýylynyň ahyrynda okuwçylaryň alan bahalary mugallymyň alan belligine gabat geldi. Öz adyndan söň 140 bellik alan okuwçy „5-lik“ aldy, şol bir wagtyň özünde 87 bellikli okuwçy „3-lik“ aldy. Haçanda bahalary goýanynda mugallym ol bellikleriň IK-ni (intellektual koeffisientini) aňlatmaýandygyny, olaryň okuwçylaryň eşiklerini goýýan şafyynyň bellikleridigini bildi. Mugallym okuwçylaryň başarnyklary barada kesgitli çaklamalar etdi we olar (oňat we erbet tarapdan) garaşmalara gabat gelmeli. Siz kimdir biri bilen ylalaşyk baglanyşjak bolsaňyz, siz oňa bolup biljek ýokary bahany goýmaly.

Madora Holt öz „Bagtly nikanyň daşky görnüşiniň aňyrsynyň syry“ kitabynda hormatyň möhümligi barada ýazýar. Ol öz äri bilen gatnaşyklarynda kanagatlanarly diýip duýýan aýalyň taryhyny gürrüň berýär.

Haçanda biz toý edenimizde, meniň ene-atam bu nikanyň alty aýdan uzak gitmejekdigini we maňa ony saklamak üçin hemişe işlemek gerek boljakdygyny aýtdylar. Emma olar bir zatda ýalňyşdylar. Biz köp gowgany başdan geçirdik we men hemişe öz çöregimi gazanýardym. Öz ärimiň çydamlylygynda, mähirli hormatda we aýawly häsiýetinde maňa öz ukybymy önjeýli, girdejili, gyzykly we uzak wagtlaýyn orna ýetmek başartdy. Eger onuň akyllý synlamasy we biziň goýumlarymyza ýolbaşçylyk etmegi bolmadyk bolsa, men hem edil öz ýaşytdaşlarym ýaly örän az ýa-da hiç zatsyz galardym.

Hormat, özara hormat ine, açar. Mysal üçin ömrümiň bir kesgitli pursatynda men öz ornumyň belentdigini gördüm we köp pul gazandym. Edil şol wagtlar meniň pikir edişimçe, maňa görä has ökde hünärmen bolup görünýän bir erkek adam peýda boldy. Ol alçak, akyllý we şadyýanlygy söýýän millionerleriň biridi. Men öz ärim bilen aýrylyşmak üçin arza berdim we özümden hem akyllý bolan erkege barmagy umyt etdim. Emma şol wagtlar onuň meniň jorama „has ýakyn tanyşmak üçin“ jaň edendigini eşitdim. Men onuň aýalynyň biwepalygy üçin aýrylyşandygyny bildim we ýagdaýy jikme-jik öwrendim.

Men şol wagtlar eýýäm takmynan ýigrimi ýyl bäri maşgalalydym we ärim başga aýallara seretmek bilen meni oňaysyz ýagdaýa salmandy. Şöhrat, pul we birnäçe inçe degişmeler ýuwaş, hakykatçy we tertipli adama çalşyp bolarmy? Ýok!

Biz birleşdik we bu meniň gelen netijelerimiň iň oňadydy. Biz bir çagany gyzlyga aldyk we eger biz öz düşünişmezligimizi maşgala deňagramlygyny saklamazdan çözenimizdäki oňa ýerirjek ters täsir ýadyma düşende inim tikenekleýärdi.

Guwanmagyň güýji

Meniň aýalym meni şa hasaplaýar. Ol meni iň oňat orator, iň oňat är we dünýäde iň oňat kaka diýip pikir edýär. Onuň maňa nähili täsir edýändigini bilýärsiňizmi? Ol meni aýalym bilen gatnaşyklarymda bolmalym ýaly bolmaklyga mejbur edýär. Onuň maňa bildirýän hormatynda meniň başgalar üçin hem bolmaly adam ýaly bolmaklyga isleg döredýär. Hormat gatnaşyklaryň tutuşlygyny saklaýar, sebäbi ol diňe bir başgany daşky basyşlardan goraman, eýsem gatnaşyklary hem gorayar. Özara hormat we gadyr är-aýaly köp kynçylyklardan alyp çykar we dürli çözüşlerden olaryň gatnaşyklaryny gorar.

Eger siz edil şu wagt biri bilen söýüşýän we nikalaşmagy ýüregiňize düwýän bolsaňyz, onda men sizden bir örän wajyp soragy çynlakaý soramakçy: „Men öz duşuşýan adamymy hormatlaýarynmy? Men öz durmuşymyň soňuna çenli bu adamy öz bolşunda we edýän işinde hormatlap bilerinmi?“ Eger siziň jogabyňyz hakykatdan „hawa“ bolsa, onda siz bu faktdan diňe öz ykbalyňyzy baglamalydygyny ýa-da ýokdugyny çözmekde däl, eýsem öz söýgiňiziň hakyky kämildigini kesgitlep bilersiňiz.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Näme üçin hormat we gadyr är-aýal gatnaşyklarynda möhüm düzüji hasaplanýar?
- Haýsy ýol bilen siz başga adama hormaty we gadyry aňladyp bilersiňiz?

18. Hiç bir şertsiz

Men söýgi barada haçandyr bir wagt ýazylan beýik suratlandyrmagy bermezden, kämil söýgini suratlandyryp bilmezdim.

Meniň siziň bilen paýlaşmakçy bolýan häsiýetlerimiň sanawy diňe bir psihologiýanyň häzirkî zaman kitaplarynda peýda bolmaýar. Ol ilki bilen Injilde peýda boldy. Maňa aňrybaş söýgide, jyns we är-aýal gatnaşyklarynda möhüm häsiýetleri görkezmäge rugsat ediň we men olary ilki bilen 1-nji Korintoslylar 13:4-8-de tapdym.

Emma bu ýazgydaky örän tanyş bölegi söýginiň kesgitlemesi hasaplamak bolmaz. Söýgini Injilde suratlandyryň ýekeje pursat, ol hem Isanyň haçdaky ölümidir. Genri Inrig öz „Oňat hilli dostluk“ kitabynda bu barada şeýle ýazýar: „Söýgi Hudaýyň islegine we häsiýetine degişlilikde ýerleşýän hereket, ol söýýäniň häsiýeti we zerur zady bilen herekete girizilýär, başganyň girdejisine ýa-da çykdajysyna seretmezden bolup geçýär. Şeýle söýgini biz diňe haçda görüp bileris we Golgofýň kesgitlemesinden başga söýginiň ähli kesgitlemeleri kämil bolmaz“.

Söýgi — işlikdir

Inrig bize grek dilinde söýgini suratlandyrmak üçin ulanylan sözün sypat däl-de, işlikdigini aýdýar. Ol şeýle düşündirýär: „söýginiň hiç wagt işjeň däl we bölekleyin bolmaýandygy barada manyly düşündirişdir. Söýgi hemişe hereketde ...“.

Kennet S. Uest her bir grek sözüne doly manyny berip, öz Täze äht terjimesinde söýginiň işjeňdigini görkezýär. Ine, onuň 1-nji Korintoslylar 13:4-8-iň terjimesi:

Söýgi özüne her hili erbet daraşmaklaryny kaýylyk we çydamlylyk bilen geçirýär. Söýgi ýumşak, mähirli, bütin tebigaty böwsüp geçýär, ähli gazaply we gatylary ýumşadýar, ol görüp däl. Söýgi öwünmeýär, özüni görme-görşe goýmaýar, özüni oňasyz alyp barmaýar, öz bähbidini gözlemeýär, kejkimeýär, gepe gitmeýär, özüni ýitirmeýär, gaharlanmaýar, özüne berlen azarlaryň hasabatyny ýöretmeýär (çydaýar), adalatsyzlyga şatlanmaýar, ýöne hakykata şatlanýar, ähli zadyny berýär,

ähli zada ynanýar, ähli zada umyt baglaýar, ähli zada döz gelýär, öz erkini we gaýratyny ýitirmeýär. Söýgi hiç wagt biwepalyk etmeýär.

Şeýle söýgä eýe bolmak bilen biz ähli zadyň biziň isleýşimiz ýaly bolmagyny bes edýäris. Biz öz söýgimizi hiç bir şertler bilen baglanyşdyрмаýarys we söýýän adamymyzyň gyzyklanmasyny we isleglerini özümiziňkiden ýokary goýýarys.

Gaýtadan gurulmak üçin gönükmeler

Siz kimdir biri saňa oýlanyşyksyz bellik edeninde, özüňizi nähili alyp barýarsyňyz? Siz haçandyr bir wagt başgalar üçin beren zatlaryňyzy indi ýeterlik hasap edip, indi bermek gezegi olara ýetdi diýip hasap edýärsiňizmi?

Eger siziň gatnaşygyňyz haýsydyr bir derejede Injil söýgüsine dogry gelmeýän bolsa, onda 1-nji Korintoslylar 13:4-8-däki „söýgi“ sözüne derek „Hudaý“ sözüni goýup okamaga synanyşyň. („Hudaý çydamly, rehimdarlyk edýär“). Indi bolsa „söýgi“ sözüne derek öz adyňyzy goýuň. (Joş çydamly, rehimdarlyk edýär....). Aha! Gaşa däl-de, gözedigi mälim gerek? Haçanda Injil Mesihiniň keşbine laýyklykda biziň üýtgemegimiz barada aýdanda, Ol edil şony göz önüne tutýar. Hudaýyň derejeleri ýokarydyr.

1-nji Korintoslylar 13-nji bab söýgi baradaky iň soňky mowzuk däl. Hudaýyň söýgüsi bütün Injiliniň dowamynda dürli usullar bilen görkezilendir. Emma men sizi şu bapda aýdylýan hilden peýdalanmaga we olary öz durmuşyňyzda hem-de başga adamlar bilen gatnaşyklaryňyzda ulanmaga yhlas etmeklige çagyryýaryn.

Hiç hili „eger-de“ ýa-da „sebäbi“ ... Nokat!

Meniň „Söýginiň berýän, alýan we beýleki görnüşleri“ (Tyndale, 1981) atly kitabymdan alnan söýginiň üç görnüşiniň suratlandyrylyşy indiki üç sahypada ýerleşdirilýär. Men siziň bu suratlandyrmalardan edil häzir sizde bar bolan dostlaryňyz, maşgalaňyz, garşylyklaýyn jyns wekilleri ýa-da ýanyoldaşyňyz bilen gatnaşyklaryňyza baha bermek üçin aýna hökmünde peýdalanmagyňyzy isleýärin.

Söýginiň birinji görnüşü köp adamlaryň haçan hem bolsa bir wagt aň ýetiren görnüşidir. Men ony „söýgi, eger“ diýip atlandyryýaryn. Biz şeýle söýgini belli bir şertler ýerine ýetirilende alyarys ýa-da berýäris. Biziň delillerimiz öz mazmuny boýunça tekepbirlik we öz söýgimiziň

dereğine haýsam bolsa bir zat almak biziň esasy maksadymyz bolup durýar. „Eger sen oňat çaga bolsaň, onda kakaň seni söýer“. „Eger sen, oýnaşym hökmünde meniň isleglerimi berjaý etseň..... Eger sen meniň isleglerimi kanagatlandyrsaň..... Eger sen meniň bilen jyns gatnaşygyny etseň, onda men seni söýerin“.

Men: „Sen meniň bilen jyns gatnaşygyny etseň, men seni söýerin“ diýen söýgüden başga söýgini bilmeýän köp aýallara duş geldim. Köp nikalar edil şu söýgä esaslanandygy sebäpli dargaýarlar. Är-aýal haýsydyr bir hyýaldaky romantiki keşbi söýýärler. Haçanda olaryň hyýaly başa barmasa ýa-da garaşanlary çykmasa „söýgi, eger“ gaharlanmaklyga öwrülýär.

Söýginiň ikinji görnüşi (men köp adamlaryň edil şuňa esaslanyp nikalaşýarlar diýip pikir edýärin), „söýgi, sebäbi“. Adamy onuň kârine, nämendir bir zat edýändigine, kimdir biridigine seredip söýýärler. Bu söýgi adamyň haýsydyr bir häsiýetinden ýa-da durmuş şertinden gelip çykýar. „Söýgi, sebäbi“ şeýle eşidilýär: „Men seni söýýärin, sebäbi sen owadan“. „Men seni söýýärin, sebäbi men özümi seniň ýanynda has ynamly duýýaryn“. „Men seni söýýärin, sebäbi sen tanymal“ we ş.m.

Siz „söýgi, sebäbi“ erbet däl diýip pikir etmegiňiz mümkin. Biziň hemmämiz özümizi durmuşda haýsydyr bir häsiýetimiz üçin söýmeklerini isleýäris. Bizi haýsydyr bir häsiýetimiz üçin söýýändikleri baradaky hakykat ilki başda köşeşdirýär, sebäbi biz özümizde söýgä mynasyp zadyň bardygyny bilýäris. Emma söýginiň bu görnüşi basym „söýgi, eger“ we ş.m.-den oňat bolmaz, sebäbi ol nika üçin berk binýat däl.

Bäsdeşlik meselesi barada pikir edip görüň. „Söýgi, sebäbi“ gatnaşyklaryna esaslanan gatnaşyga, eger sizi söýýän hilinden has ýokary hilli biri peýda bolanynda nämeler boljagyny göz önüne getirip görüň. Siziň owadanlygyňyz äriňiziň sizi söýmeginiň sebäbi diýip hasap edeliň. Eger sahnada has owadan aýal peýda bolsa nähili bolar? Ýa-da siz özüňizi ýokary aýlykly ýa-da düşewüntli işiňiz üçin söýülýän är diýip hasap edeliň. Eger sizden hem pully biri peýda bolsa näme bolar? Sizi bäsdeşlik aladalandyrmazmy? Ol sizi nikaňyza howp salmazmy? Eger siziň söýgiňiz şeýle bolsa, bu „söýgi, sebäbi“ görnüşinde degişlidir.

Biziň köpimiz özümüz barada iki düşüňjä eýediris. Daşymyzdan bir adam bolup görünsek-de, biziň köpimiz „meni“ köp kişiniň ýakyndan tanamaýandygyny bilýäris. „Söýgi, sebäbi“ görnüşine eýerýän köpimiz iň öz ýanyoldaşymyzyň ýüregimiziň töründe özümiziň kimdigimizi bilmeginden gorkýandygymyza men göz ýetirdim. Eger biziň ýanyoldaşymyz hakyky „meni“ tanasa, özümiziň az kabul edilmegimizden, az söýülmegimizden ýa-da ýüz öwrülmeğimizden gorkýarys.

Siziň durmuşyňyzda azajyk oňajyzlyk ýa-da aýrylmaklyk sebäpli paýlaşmakdan gaça durýan zadyňyz barmy? Eger şeýle bolsa siziň jyns

gatnaşygyndan ýokary derejeli lezzet alyp bilmejekdigiňize söz berýärim, sebäbi jyns ýakynlygy ýüz göterim ynamy we berilmekligi talap edýär. Islendik gorkynyň we ynamsyzlygynyň peýda bolýan ilkinji ýeri — bu düşekdir.

Hakyky jynslygynyň ýokary derejede peýda bolýan ýerinde biz diýseň goragsyz bolýarys. Edil şu açyklyk hem iň ýokary jyns lezzetini we sözleşmegi mümkin edýär. Şeýle hem edil şu açyklyk eger biz kabul edilmesek çuň synmaklygy mümkin edýär. „Söýgi, sebäbi“ görnüşinde siz fiziki sözleşmeklige döwürlemek ätiýaçlygy uly bolandygy sebäpli doly berlip bilmersiňiz.

Ine, ol!

Men söýginiň ýene bir görnüşiniň bardygyny habar berýändigim üçin bagtlydyryn. Bu şertsiz söýgi. Bu söýgi: „Men seni, kalbyňyň töründe nähili bolsaň hem söýýärim. Men sende haýsy üýtgeşme bolanynda hem söýýärim. Men seni söýýärim. Nokat!“.

Ýalňyşmaň, bu kör söýgi däl! Ol beýleki adamyň kemçiliklerini doly bilse-de, ony şol bolşunda, ýerine hiç zat talap etmezden doly kabul edip bilýär. Bu söýgini gazanyp hem bolmaýar. Ol hiç zat bilen bagly däl. Ol „söýgi, sebäbinden“ tapawutlanýar, sebäbi ol adamyň aýratyn bir häsiýetine esaslanmaýar.

„Söýgi, nokat!“ diňe tutuş we doly adam tarapyndan geçirilýär. Öz durmuşynyň boşluguny durmuş gatnaşyklaryndan nämedir bir zat alyp doldurmak gerekmejek adamyň başyndan geçýär.

Köp syýahat edýän adam hökmünde men mesihileri we mesihi dälleri gördüm, olar söýginiň bu üçünji görnüşini başdan geçirýärler. Emma olaryň uzak wagtyň dowamynda başdan geçirenleri (men bu tankydy garaýyş boýunça başga bir zadyň hilini ölçemekçi) diňe bir ýöne Mesih bolman, eýsem Isa olar üçin durmuşyň merkezi hasap edilýär.

Belki siziň ýadyňyzdadyr, men uniwersitetde ikinji ýyl okaýarkam, „Inkär edip bolmajak şaýatlar“ atly ilkinji kitabymy mesihiligi degişmä öwürmek niýeti bilen ýazmaga başlapdym. Meniň maksadym özleriniň Isa baradaky gürrüňleri bilen meni kejkildirýän birnäçe mugallymlary „batga batyrmakdy“. Birleşen Ştat we Ýewropa boýunça iki ýyl syýahatymdan soň, meniň bu hyýalym tersine öwrüldi. Men özüm üçin Isanyň Özünü Kim diýip atlandyryň bolsa, Şoldugyna hem göz ýetirdim. Men bu gün hem şoňa ähli wagtdakydan-da berk ynanýaryn.

Isa şeýle diýdi: „Ine, Men işikde durun, gapyny kakýaryn. Biri sesimi eşidip, gapyny açsa, içerik girerin. Men onuň bilen, ol-da Meniň bilen bile naharlanar“. Men Isany öz durmuşyňa çagyrdym, Ol bir ýarym

ýylyň dowamynda meniň kalbymy söýgüden doldurdy we men özümi bermek hem-de ýerine hiç zat talap etmezlik babatda erkin boldum.

Görşüňiz ýaly „söýgi, eger“ we „söýgi, sebäbi“ hem-de „Men seni söýýän, nokat!“ ýaly görnüşleriň arasynda özara düzgün tapawutlary bar. Söýgi bermek üçin garaşyp bilmez. Söýgi almak üçin hem garaşyp bilmez. Maňa bu söýgini şertsiz söýgi diýip atlandyrmak has ýaraýar, sebäbi biziň barymyz öz tekepbirlik tebigatymyz bilen çäklenen we baglanan. Hudaýyň garşysyna gozgalaňymyz biziň şertsiz söýmek ukybymyza täsir etdi. Hudaý diňe Isa Mesihiň üsti bilen şertsiz söýgini görkezdi. Diňe Isa Mesihe bolan ynamyň üsti bilen biz bagyşlanyp, gökdäki Atamyz bilen şahsy gatnaşyklary gurup bileris, sebäbi Isa Mesih haçda biziň günälerimiz üçin öldi. Siz muňa göz ýetirýärsiňizmi ýa-da ýok? „Söýgi, nokat!“ siziň üçin uly ähmiýete eýedir.

Hakyky arzuw

Eger siz edil şu wagt bir söýgini başdan geçirmeýän bolsaňyz, munuň haçan hem bolsa bir wagt bolup geçmegine garaşýan bolmagyňyz bolup biljek zat. „Söýgi, nokat“ — b-e-r-m-e-k diýlip aýdylýar. Bu özüňe erkin bermek diýmegi aňladýar. Bu gatnaşyklarda gorka, gahara, basyşa, göreplige we gabanjaňlyga ýer ýok.

Bu pursatda belki söz söýginiň üçünji görnüşü iş ýüzünde barmy we has dogrusy ol bolup bilermi diýen soragy berýänsiňiz. Bir angliýaly aýal maňa: „Men öz ýigidimi bolup geçýän zatlara garamazdan ýöne şeýle söýýän bolsam, onda biziň gatnaşyklarymyz ösmezdi we ol öz bolşuna, hereketine üns bermezdi, biziň gatnaşyklarymyz bolsa dargardy“ diýdi. Men oňa şeýle jogap berdim: „Ine, siz şu ýerde mamla däl“. Söýginiň bu üçünji görnüşü döredejilikli we ol ony alýan adamda üýtgäp durmaklygy emele getirýär.

Öz bilelikdäki ýaşayşymyzyň on dört ýylynda meniň aýalym durmuşymyzyň üýtgemekligine degişli taraplaryny görkezdi we ol meniň oňat adam, är, ata, Isa Mesihiň wekili we dost bolmagyma kömek etdi. Emma bile ýaşayan on dört ýylymda meniň aýalym maňa bir gezek hem: „Mähribanym, sen üýtgemeli!“ diýmedi. Oňa derek ol maňa bir zady görkezýär we logiki düşündirýär hem-de meni bu üýtgeşmede goldaýar, meni söýmegini dowam edýär. Siz näme bolup geçýänini bilýärsiňizmi? Bu örän geň. Meniň içimde üýtgemeklige arzuw döreýär we ol diňe meniň mejburlygym üçin däl-de, meniň isleýändigim sebäpli şeýle bolýar. Diňe söýgini şu üçünji görnüşü şeýle döredejilikli üýtgemeklige getirip biler.

Maňa ýene bir gezek Dottä söz bermäge rugsat ediň. Ol näme üçin şertsiz söýginiň ony oňat bolmaklyga iterýändigini barada gürrüň berer:

„Özümi Joşuň edil şu bolşumda söýýändigine we kabul edýändigine ynanyýaryn, emma ol meni oňatlyga tarap üýtgemekde hem goldaýar. Bu maňa erkin özüm bilen bolmaklyga we oňatlyga üýtgemäge ýol açýar. Sebäbi men özümi nirädir bir ýere itekleýändiglerini ýa-da meniň yzymdan seredýändiglerini duýmaýaryn.“

Kämil söýgi şertsiz häsiýetlendirilýär ýa-da has hakyky aýdanymyzda başga adama gatnaşykda şertleri goýmaýar. Ol başga adama gönükdirilen, emma bize öz söýýän adamymyzy olaryň geljek bolup biljegi üçin däl-de, häzirki bolşy ýaly kabul etmäge isleg berýär. Ýönekeý aýdanymyzda kämil söýgi az hem däl, köp hem däl, „öz görýän zadyňy almaklyga“ doly taýýarlykdyr.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- „Söýgi, sebäbiniň“ nähili käbir meseleleri bar?
Şertsiz söýgini düşündiriň.
Näme üçin şertsiz söýgi bizde oňat bolmaklyga islegi oýarýar?

Başga çëşmeler:

Ingir, Gary. *Quality Friendship*. Chikago, Ill.: Moody Press, 1981.

19. Bile bolmak bagty

Söýginiň ýene bir tassyklamasy söýýän adamyňkydan aýra düşendäki agyry we onuň barlygynda ösýän şatlygyňdyr. Kämil söýgi başga bir adamyň barlygyna uly şatlygy we ondan aýrylanyňda bolsa bile bolmaklyga güýçli islegi ýüze çykarýar.

Bir gezek maňa Wiržiniýa ştatynyň politehniki institutynda bolmak miýesser etdi we meniň ýanyma bir ýaş ýigit maslahata geldi. Ol gutardyş ýylynyň talybydy. Onuň halaşýan gyzy başga uniwersitetde işleýärdi. Ol maňa indiki ruh günü toý edýändiklerini aýtdy. Emma ol: „Biz indi iki gezek toýy yza çekdik, soňky sapar bir hepde mundan öň. Meniň meseläm — men ony söýýändigimi ýa-da dälidigimi bilmeýärin“ diýdi.

Ol ýaş ýigit näçe tolgunsa-da, men meseläniň nikanyň öň ýanyndaky galpyldamakda dälidigine düşündim. Men onuň näme üçin mundan birnäçe aý öň onuň söýýändigini ýa-da dälidigini kesgitlemändigine haýran galdym. Şonuň üçin hem men ondan: „Siz haçandyr bir wagt üzňelikde uzak dynç gününü geçirip görüpmediňiz?“ diýip soradym? Ol muňa düşünmedi, onsoň men şeýle düşündirdim:

„Minnetdarlyk günü — «Üzňelikde uzak dynç gününe» oňat mysal, bu haçanda sen onuňkyda ýa-da ol seniňkide hoş gündünden tä anna güne çenli, dört gün diýen ýaly myhmançylykda bolmak. Men ony «üzňelikde dynç günü» diýip atlandyrýaryn, sebäbi ol günleri «Täzeliklerde» näme bolup geçendigi barada hiç hili ýatlama galmaýar“.

„Bizde şeýle günler köp boldy“ diýip, ol aýtdy.

„Ýagşy, diýip, men sözümi dowam etdim, men indi siziň şol günlerde gatnaşyklaryňyz nähili bolandygyna düşünmek isleýärin“.

Iki sahna

Maňa iki sahnany suratlandyrmaga rugsat ediň, olaryň haýsysy sizi has oňat suratlandyryandygyny göreliň.

„Birinjide, siz Minnetdarlyk gününe çenli öz sagadyňyzy, gününizi we minudyňyzy sanaýarsyňyz we bile bolmaklyga howlугýarsyňyz. Hoş günü agşam düşýär, işiňizi, okuwyňyzy gutarýarsyňyz we ol ýere ýetmäge howlугýarsyňyz! Siz maşyna böküp münüp, ol ýere ugraýarsyňyz.

(Meniň uly tizlikde maşyn sürendigim üçin jerime tölemekleriň ählisi Dottiniň ýanyna duşuşmaga howlugýan wagtymda bolup geçipdi).

Ahyrsoňy, siz gelip ýetdiňiz, öz söýgüliňizi berk gujakladyňyz we siz özüňizi dünýäniň depesinde ýaly duýýarsyňyz! Sogap we anna günleri geçýär, haçanda ruh günü geleninde siz dynç günü barada oýlanmak hem islemeyärsiňiz, sebäbi siz gitmeli. Siz ony kelläňizden çykaryp zyňmak isleýärsiňiz. Ruh günü aňşam siziň ýeriňize geçip ýatasyňyz gelmeyär, sebäbi siz irden turanyňyzdan soň, siziň bile geçirmek üçin bary-ýogy birnäçe sagadyňyz bar. Dynç günü siz wagty näçe uzaltmaga synanyssaňyz-da, ol uçup baryar. „Görüşýänçäk!“ — diýmek bilen siz öz bir bölegiňizi yzda galdyryan ýaly duýýarsyňyz.

Tanyş ýaly eşidilýärmä? Ýa-da size ikinji sahna has dogry gelýärmä?

Siz hoş günü giçde peýda bolýarsyňyz we ähli zat oňat. Sogap we anna günleri ajaýyp. Siz wagtyňyzy diýseň oňat geçirýärsiňiz. Haçanda ruh günü gelende, siz dynç gününe garaşýarsyňyz, sebäbi siz özüňize arakesme gerekdigine düşüňärsiňiz. Dynç günü siz gidýäniňize gaty bir gynanmaýarsyňyz, sebäbi size demiňizi dürsemek gerek“.

Soňra men ol talypdan: „Siz şol arakesmelere garaşýarsyňyzmy? Siz özüňize has uly giňişligiň gerekdigini duýýarsyňyzmy?“ diýip soradym.

Ol şeýle jogap berdi: „Köp wagtyň dowamynda maňa birinji sahna dogry geldi. Emma men boýnuma alsam, soňky alty-dokuz aýyň dowamynda maňa arakesme gerek boldy“.

Men oňa: „Bu ýagdaýda öýlenmäň. Siz bile ýaşap biljeğiňize öýlenmäň. Siz şonsuz ýaşap bilmejeğiňize öýleniň. Bularyň tapawudy uludyr“ diýip maslahat berdim.

Yhlas etmekdäki tapawut

Kämil söýgi umumylyga şatlanýar we bu şatlyk birnäçe günlerden soň hem gutarmaýar. Hakykatda ol şonça ulalýar we siz aýrylyşmaly günüňizi kelläňizden çykaryp taşlamaly bolarsyňyz. Entek dynç günün gelmegini islemegi bes edýänçäňiz öýlenmäň.

Bu meniň Dotti we Paula bilen gatnaşyklarymdaky esasy tapawut bolupdy. Biz Paula bilen özümizi söýgüli hasap edýärdik, emma dynç gününe men aýratyn gynanmaýardym. Men arakesme etmeklige çalyşýardym.

Emma haçanda Dottä sataşanymda bu başgaça boldy. Haçanda sogap günü geleninde, men anna günü barada pikir etmezlige çalyşýardym. Anna günü bolsa men ruh gününüň gelmezligini isleýärdim, sebäbi ol meniň gitmegimiň öň ýanydy. Ruh günü men galmak üçin bolup biljek bahanalary agtarýardym. Haçanda men dynç günü gelende , men ýatyp galsam gitmerin diýen pikir bilen sagadyň jaňyny düzmeýärdim.

Men özümiziň ilkinji „üzňelikde dynç günümüzizi“ Hýustonda bir dostumyň öýünde geçirenimizi ýatlaýaryn. Dynç günü Dottä Brennifiden Ostine uçmak gerekdi, maňa bolsa Çikago konferensiýa gitmek gerekdi. Men ony aeroporta alyp barýarkam, Brennifiden gelmeli uçaryň gijä galyp gelmegini dileýärdim. Biz gidilýän zalda durduk we men ony hoşlaşmak üçin öpdüm, haçanda ol koridor bilen gidip, uçara gireninde, onuň yzyndan ylgap, „gitme!“ diýip, gygyrmazlyk üçin, maňa ähli güýjümi sarp etmek gerek boldy.

Her gezek bile bolmak bagty ösdi we hatda biz aýrallykda wagtymyz hem bile bolmaklygy küyseýäris. Hudaýyň rehimdarlygynda elbetde, men Dottisiz ýaşap bilerdim, emma muny islemeýändigimi anyk bilýärim. Men muny kämil söýginiň alamaty hasaplaýaryn.

Uolter Trobiş „Men bir gyzy söýüpdim“ atly özünüň çuňňur kitabynda „Eger siz onsuz durmuşy göz önüne getirip bilmeseniz, eger siz ondan daşda wagtyňyz agyry duýsaňyz, eger ol ähli wagty siziň aňňyňzda bolsa we ähli wagtda siziň arzuwlaryňyzy ganatlandyrsa, eger onuň bagty siziň üçin özüňizkiden has ähmiýetli bolsa“ onda siz söýýärsiňiz“ diýýär.

Maşgalanyň we nikanyň soraglary boýunça maslahatçy doktor Genri Brandt söýgi haçanda „jübütlere başgalary hasapdan aýyrmazdan diňe has köp bile bolmak ýarasa“ kämil hasaplanýar diýip ýazýar.

Olaryň hersi öz durmuşynda lezzet almak üçin bilelikde, olaryň hersiniň aýratynlykda ýerine ýetirenlerinde lezzet alyp bilmejek zadyny ederler. Haçanda olar aýry bolanlarynda, olaryň biri beýlekisiniň pikirleriniň saýasy bolmaklygynda galýar. „Gadymdan gelýän aýrallyk ýüregi näzik edýär“ diýen söz kämil söýgi barada özgeleriň pikir edişinden hem köp zady aýdýar.

Her gezek has agyrlaşýar

Meniň gullugym öz wagtymyň elli göterimini syýahatda geçirmeklige mejbur edýär. Maşgalam meniň bilen käbir ýerlerde bile bolsa-da, men azyndan Dottini we çagalary aýda on iki günläp görmeýärim. On baş ýyldan soň maňa ýeňil düşýändir öýdüp pikir edýänsiňiz, emma bu meniň üçin her gezek kiden agyrlaşýar. Käbir erkekler öz dynç günlerini aýalyndan aýrallykda geçirenlerinden soň, meniň ýanyma gelip: „Bu örän kyn boldy. Munuň size nähili başardýandygyny men bilmeýärim. Men mundan uzak wagtlap öz aýalymdan we çagalarymdan aýrallykda geçirip bilerin öýtmeýärim“ diýýärler. Olar: „Men muňa endik edip bolýandyr diýip pikir edýärim“ diýip, sözleriniň üstüne goşýarlar. Bu meniň yüzümi çytmaklyga getirýär. Men hiç wagt endik etmerin. Men ony islemeýärim. Söýgi kämil we çuň bolanynda, siz öz on günlük gezelenjiňizi dokuz güne getirmäge we ýene bile bolmaklyga çalyşarsyňyz.

Dotti köplenç meniň öýden daşarda geçirýän wagtym barada gyzyklanyp sorayar. Ýagşy gylykly adamlar öz goldawyny we aladasyny aňladýarlar hem-de geljekde meniň has köpräk öýde bolmagymy umyt edýändiglerini aýdýarlar. Dotti öz duýgularyny beýan etmek bilen şeýle diýýär: „Men ony uzaga ugratmagy diýseň halamaýaryn, emma onuň edýän işini oňlaýaryn. Men her gezek ol gideninde aglaýaryn, sebäbi meniň ony göresim gelýär. Ýerini hiç zat bilen dolduryp bolmajak boşluk döreýär. Ýöne bu ikimiziň hem onuň edýän işine wepaly bolanymyz üçin biziň ikimiziň hem saýlawymyz. Saýlamak hemişe ýeňil däl, emma gerek. Men ol saýlaw şonça-da ynanýaryn we onuň etmeli işini etmeklige rugsat berýärim, çünki ony etmeklige Hudaý çagyrdy, men bolsa Hudaýyň özümi etmäge çagyran işini edýärim.

Gep ol bosagadan çykanynda maňa ýakmaýan zatda däl. Men şeýle häsiýetli adam, ýeňillik bilen ondan bagly bolup bilerdim. Maňa käbir zatda garaşsyz bolmak we meniň üçin oňat bolan käbir garaşsyz karary kabul etmeli boldum. Emma bu ýeňil däl, aýrallyk şeýle zat, muňa öwrenişmek mümkin däl.

Men onuň edýän işine we özümiziň bilelikde edýän işimize, eger ol biziň üçin biraz oňaysyzlyk döredýän hem bolsa guwanýaryn. Men onuň bilen bile bolmaklyga begenýärim, sebäbi ol: „Hudaýyň ondan isleýän zadyny edýär we ol Hudaýyň özüne beren ummasyz peşgeşinden peýdalanyp biler“.

Kämil söýgi näçe kyn bolsa-da, aýrallygy hem saýlap biler.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Eger siz çynlakaý niýetde biri bilen duşuşýan bolsaňyz, „uzak dynç günü“ barlagyny ulanmak islärmediňiz?
- Aýrallyk siziň ýüregiňizi näzik edýärm?

20. Hakykatçyl bolalyň

Belki nikanyň göklerde baglanyşylýandygy dogrudyr, emma ol şu ýerde, zeminde kämil bolmadyk adamlar bilen baglanyşylýar. Söýgi kämil bolanda muňa üns berýär we hiç bir adatdan daşary zada garaşmaýar. Eger siziň kimdir birine söýgiňiz kämil bolsa, onda siz ol adamy öz bolşy ýaly ähli ýetmezçilikleri bilen kabul edersiňiz, onuň siziň garaşýan adamyňyz bolmagyna seretmezden ony söyersiňiz we kabul edersiňiz.

Emma söýginiň bu kämil görnüşi hemişe käbir gapma-garşylyklara sezewar bolýar we olar şahsy gatnaşyklara bolan hakyky garaşsa päsgel berýär.

Biziň ýanyoldaşymyza we nikamyza degişlilikdäki ideal toslamalar — ilkinji duş gelyän päsgelçiligimizdir.

Iwlin Dýuwall şeýle ýazýar: „Öýlenip boljak in howly adam“ siziň belent maksadyňyz, bu howply, çünki siziň göwün galdyryjy ýetmezçilikleriňiz we gerekli häsiýet gylyklaryňyz ýokdur“.

Kimdir biri nika siziň gaýgyňyzy deň bölüßer, şatlygyňyzy iki esse artdyrar, çykdaýjylaryňyzy üç esse köpelder diýdi. Emma erkek adam öz öýlenmeginde maksada okgunly bolup, özüniň taýyny tapandyr öýdüp pikir eder we aýalyň käbir kemçiliklerini bagyşlar. Gözüne gülgüne äýnek dakynan äre barýan aýal öz durmuşa çykyan erkegi barada ýalňyş düşüňjani alar. Bu hemişe kämil, hakyky söýginiň döremegine päsgelçilik döredýär.

Ýazyjy Çarlz Suindoll özara gatnaşyklaryň hakyky taraplary babatda şeýle belleýär: „Dawadan doly gutarnykly öý bolup bilmez. „ýaşadylar, baýlyk ýygnadylar“ diýilýän in soňky jübütler, bu Garpamyk we ajaýyp Şazada bolupdy. Siziň öz ýoldaşyňyza wepalydygyňyza seretmezden sizde dartgynly ýagdaýlar, özara düşünişmezlik we çydamсызlyklar bolar. Wepalylyk biziň adamçylyk barlygymyzy süpürip taşlamaýar!“.

Kimdir biri toslama ýa-da maksatlaşdyrylan keşbe aşyk bolanda, iki netijäniň biri bolup geçýär: ýa ýanyoldaşynyň keşbine dogry gelmeýändigini üçin ýüz öwrülýär, ýa-da ony şol keşbe görä üýtgetmek üçin uly synag geçiriler.

Aýlanyp durýan duýgular

Duýgulara we hyjuwlara hemişelik teşnelik hakyky söýgi üçin ikinji päsgelçilikdir. Kämil söýgi diňe bir güýçli duýgy däl. Bu borç, söz bermek we kömege ýetismeklik. Duýgular gelyär we gidýär, emma söýgi galýar. Eger sizi hemişe söýgi duýgusy gaplaýan bolsa, utanmaň. Siziň biriňizde duýgular sowan dessine, gatnaşyklardan el çekmäh. Hakyky söýgi şeýle tapgyrlara taýýar bolup, olary gatnaşyklary gowşatmak üçin däl-de, berkitmek üçin ulanýar.

Meniň ýanýoldaşym islendik wagt meniň islendik isleglerimi kanagatlandyryýar — bu bolsa hakyky söýgi üçin üçünji päsgelçilikdir. Bu giň ýaýran ýalňyşlyga köp sanly är-aýal jübütleri бүдгегярler. Köp adamlar „şol diýilýäni“ özlere doly düşüniş biljek we olara durmuşynda duýgulary boýunça ýetmeýän zatlar berjek adamy gözleýärler.

Emma bu ýagdaýda köplenç şu aşakdakylar bolup geçýär: erkek özüniň ähli talaplaryny ödejek aýala duşýar. Ol özüniň islendik islegini berjaý etjek „şol diýilýäni“ tapdym diýip pikir edýär, emma ol hakykatda öz durmuşyndaky düýpli soraglary çözüp biljek adamy tapdy. Hakykatda ol özüniň kanagatlandyrylmadyk isleglerini görmeýär. Şeýdip, ol oňa: „Men seni söýýärin, sebäbi sen meniň ähli talaplarymy berjaý edýärsiň we meniň garaşanlaryma dogry gelyärsiň“ diýýär.

Bir ýazyjy bu barada şeýle ýazýar: „Iki adamyň biri-birniň talaplaryny doly ödemekleri seýrek bolup biljek zatdyr. Eger jübütler özara talaplaryny 80 göterim ýerine ýetirseler, bu kiçijik täsinlik bolar. Nikadaky talaplaryň doly kanagatlandyrylmagyna garaşmaklyk köp sanly är-aýal gatnaşyklaryny bozýar“.

Jikme-jiklik jikme-jiklik

Men öz şahsy nikamda Dottiniň duýgularyny we mätäçligini kanagatlandyrylmadyk köp pursatlary başdan geçirdim. Meniň ön aýdyp geçişim ýaly, öz özüniň gürrüňleriniň maýda böleklerini meni gyzyklandyryýandy öýdip pikir etdi, emma hakykatda men hemişe olara üns bermeyärdim. Ol häzir muny şeýle düşündirýär: „Bu zatlar meni ilki toý eden wagtymyza has aladalandyryýady, emma men ondan häzirki bolmalysy ýaly däl, başgaça bolmagyna garaşyp bilmedim. Ol mende döreýän her bir talaby ödäp bilmez. Eger bu oňa başardanda, ol Hudaý bolardy. Ol hem meniň onuň ähli isleglerini berjaý edip bilmejegimi bilýär, emma men elimde baryny edýärin.“

Eger men Joşun meni diňlemeýändigini duýsam, ol maňa düşünmek islemeýär diýip aňardym. Ol meniň gürrüňlerimiň her bir sözüne gulak

asmaşa, mende özümiň göwnüme deglen hasaplamaga ýa-da onuň özüniň we häsiýetiniň şeýledigine düşünmäge saýlaw bar.

Men gürrüňimiň her bir kiçi bölegini hem diňleýän adam. Onuň aňy bolsa çalt başga uly zatlar geçip bilýär we ol giňişleýin gürrüň bermekden gaça durýar, ol şonsuz oňup bilýär. Şeýlelikde, men onuň nähilidigine düşüňip bilýärin we men öz gatnaşyklarymda hakyky bolup bilýärin. Men onuň has giňişleýin kabul etmegini isleýärin, emma bu onuň ugry däl we men onuň berip biljek zadyndan köp zada garaşyp biljek däl“.

Psiholog doktor Lerri Krebb biziň näme üçin ýanyoldaşymyzyň ähli talaplaryny ödäp bilmeýändigimizi şeýle düşündirýär:

„Dünýäde iň wepaly aýal hem öz äriňiň öz hususy ähmiýetinde yllamyny kanagatlandyryp bilmeýär. Sebäbi ol günäli, ol maňa bolmalysy ýaly kömek edip bilmez, sebäbi onda maňa laýyk gelyän wezepe, ömürlik wajyp tabşyryga öňden bellemek ygtyýary ýok — ine, diňe şol hem meni kanagatlandyryp bilerdi.

Dünýäde iň bir söýýän äri hem öz ynamlylyk duýgusynda aýalyny kanagatlandyryp bilmez. Özümiziň ýeriň-göğüň diregidir öýtmek tegmili biziň içimizdäki islendik niýetiň reňkini öçürdi. Biz öz aýallarymyza, olaryň isleýän şol kämil şertsiz we muzdsyz kabul edilmeklige bermäge ukypsyz. Biz biri-birimiz üçin ýeterlik däl“.

Är-aýal öz biri-birniň kesgitli isleglerini kanagatlandyryp bilerler, emma diňe Hudaýyň başarjak başga talaplary hem bar. Ýanyoldaşyňy her bir islegiňi kanagatlandyryjak adama getirmeklik dawalara we gatnaşyklary ýykmaklyga getirýär. Mesihi hökmünde biz özümiziň Mesihde kämildigimizi bilýäris we biziň durmuşymyzda onuň başarmajak zady ýok, emma biz köplenç öz ýanyoldaşymyzdan onuň özümiz üçin Hudaýyň ornuny tutmagyny talap edýäris. Biz özümiziň ýanyoldaşymyzyň talaplarymyzy ödäp bilmezliligini Hudaýyň eçleni diýip düşünmeli, ýanyoldaşymyz bizi hemişe Hudaýa seretmeklige mejbur edýär.

Söz bermeler... wadalar

Aýratyn wagt ýa-da kesgitli waka bilen baglylykda berlen söz üýtgar, ol hakyky adamçylyk gatnaşyklaryna we garaýyşlaryna ýene bir päsgelçilik bolup durýar. Näçe adamlar: „Gaýgy etme, ezizim, toýdan soň men içmämi bes ederin“ ýa-da „Maňa ynan, toý eden badymyza, seniň zýňdan samsyklyk etmämi bes ederin“ diýýärler.

Indi bolsa siziň meniň sözlerimi ýatda saklamagyňyzy isleýärin. Bu adamyň häsiýetinde we söz bermelerinde ynama mynasyp zat ýok. Söz bermeler hiç wagt gutarmaýar. „Biziň birinji çagamyz dogulan günü men

ičmämi goýaryn.... Men ýokary wezipä çekilenimden... Biziň öz öýümüz bolan güni... we ş.m.

Öz gatnaşyklaryňyzy söz bermelerde gurmaň. Ähli zady önünden düşüniş. Bu pursatda diňe özara gatnaşyklar ähmiýete eýedir.

Eger siz ýanyoldaşyňyzyň özüňizi hakykatda ynama mynasyp adam hasaplamagyny isleýän bolsaňyz, onda siz ynama edil şu wagt mynasyp bolmaly. Eger ýanyoldaşyňyz sizi Hudaýdan gelen adam hökmünde görmek isleýän bolsa, onda edil şu wagt şeýle boluň. Durmuşyňyzdaky wakalar edil şu wagta çenli içmegi taşladyp bilmedik bolsa, onda haýsy täsinligiň muny size geljekde başardar diýen umyt döredýär? Haçanda durmuş wadalar bilen gurlanda, gatnaşyklardaky hakykat ýitýär.

Başga bir adamy üýtgetmäge çalyşmaklyk söýýän adamyňa hakyky baha bermekde ýene bir päsgelçilikdir. „Biz toý eden günümüzden muňa nokat goýaryn!“. Bu hem wadanyň mesele dine meňzeş, eger bu ýerde biriniň beýlekini başgaça bolmak islegini göz önünde tutmakdyr. „Oňa ýöne biraz wagt gerek. Men bile ýaşap başlanymdan soň, ony üýtgederin“. Ýönekeý sagdyn pikir oňa üýtgemeklik üçin wagty, onuň „Hawa, menrazy“ diýmeginden has ön berilmelidigini aýdýar.

Siz öz görýän zadyňyzdan has köp zady alarsyňyz

Siz öz söýýän adamyňyzyň arzuwlaryňyzdaky adam bolmaly däl-de, edil wagtky barlygy üçin söýýändigini göz ýetiriň. Meniň maslahat berenlerimiň arasyndan toý edenimizden soň men ony üýtgederin diýip pikir edýän adamlaryň hasabyny ýitirdim. Ine, ýatda saklamaly esasy jümle: „Ýekelikde siz nähili bolan bolsaňyz, nikada hem edil şeýle bolarsyňyz, ýöne has uly derejede. Häsiýetdäki erbet gylyklar äraýallyk gatnaşyklarynda has güýjär, sebäbi siz özüňize üns bermezlige hakly hasaplaýarsyňyz, ol adam özüni size bagyş etdi we indi size ony ürküzerin öýdüp aladalanmagyň geregi ýok“.

Dawalary we özara düşünişmezligi bolan jübütler toýdan soň oňat ýaşamaklary nämälim zat.

„Birini başgaça üýtgetmek mümkin däl“ diýip, doktor German Waýss şeýle aýdýar:

Siz ony has romantik, has alçak, az içýän (çekýän), az oýnaýan ýada öz pişigiňizden ýaña örgün örmekden hem gutaryp bilmersiňiz. Siz özüňize onuň enesi, mugallymy ýada bejeryän lukmany bolmaklygy rugsat edip bilmersiňiz. Gatnaşyklara topulmazdan töwregiňize sere-diň.“

Aýal erkegi söýeninde onuň özi barada aýdýanlaryna ynanmak isleýär, onuň ähli aýdýanlary hakykat — diýip kabul edýär. Emma köp

erkegiň oňat uruş barada aýtsa-da, söweşde ýekeje urgy hem urup bilmeýändigini çözülmedik mesele bolup galýar. Kämil söýgi öwünmeýär we maslahata gitmeýär. Eger siziň söýgiňiz kämil bolsa, siz biri-biriňiz barada gümürtiklik döretmersiňiz. Dotti maňa durmuşa çykanynda, ol nirä baryandygyny bilýärdi. Ol Hudaýyň meni lektor hökmünde gulluga çagyrandygyny bilýärdi we özüni geljekki durmuşynyň nähili boljakdygyny barada aldady. Ol şeýle diýdi: „Men özümi Joşa bagyşlanymda, özümi doly adam hökmünde, doly orator hökmünde bagyş etdim. Mundan köp syýahatlaryň boljakdygyny we biziň hemişe bile bolup bilmejekdigimiz gelip çykýar.

Biz nika barada pikir edenimizde, syýahat meselesi bilen çaknyşdyk. Maňa hakykatyň gözüne seretmek we özümiň durmuşa çykmak barada aýgtyly karara gelmezden öň düşünişmek gerekdi.

Käwagt adamlar maňa: „Siziň köplenç aýralykda bolmagyňyz elhenç dälmi? Size onuň beýle köp aýralykda bolmazlygyny islemeýärsiňizmi?“ diýip sorayarlar. Men köplenç şeýle soraglara has gödek jogap berýärim, sebäbi Joş meni taşlap gitmeýär. Çuň syýahata näçe zadyň goýlandygyny hiç kim bilmeýär, bu düýbünden parhsyz karar däl. Ony biz saýladyk.

Men onuň gitmekleri bilen öwrenişen, sebäbi meni Hudaý öňünden taýýarlady. Men entek durmuşa çykmadym, Tehas ştatynyň Uniwersitetiniň „Täze durmuş“ guramasynyda işleýärdim we men şol ýerde ilkinji gezek Joşuň çykyşyny diňledim. Men öň ony tanamaýardym we onuň aýdanlary mende uly täsir galdyrdy. Meniň ähli ýerde ony gaýtalap gezenim ýadyma düşýär: „Belli orator aýdýar.... (Meniň söýgüli sitatam 'Parahatlyk dawalaryň bolmazlygy däl-de, dawalardan baş alyp çykmak'. Men köplenç ondan peýdalanýardym).

Maňa onuň gullugy uly täsir galdyrdy we onuň şol talyplar şäherjiginde galdyran täsiri entek men hiç zada düşünmesemde, onuň meniň barlygym barada hiç zady bilmezligi, biraz wagtdan soň meniň oňa durmuşa çykmagym täsir galdyrdy.

Biraz soň biz entek onuň bilen duşuşyň wagtymyzda maňa onuň bilen bilelikde Tennesi ştatynyň Uniwersitetine gitmek bagty miýesser etdi. Maňa onuň işleýşine başga göz bilen seretmek mümkinçiligi döredi we men onuň talyplaryň hem işgärleriň durmuşyna nähili täsir edýändigini gördüm. Şeýlelik bilen men onuň talyplar şäherçesine gitmäge taýýarlygyna gatnaşdym. Onuň bilen bile ol ýere bardym. Men örän uly iş möçberini, onuň gitmegi bilen bagly bolan taýýarlygy, öý işini, giç ýatmagy ýa-da dürli hili düşekde ýatmagy we ş.m. gördüm. Bularyň bary biz toý etmezimizden öň onuň durmuşy barada maňa hakyky düşünje berdi.

Men Joşy 100 göterim goldaýaryn, sebäbi oňa Hudaýyň adamlar bilen paýlaşmak üçin ägirt ukyby berendigine adamlaryň Mesihi özleriniň tanap biljegine we Onuň bilen öz gündelik durmuşda bile gitjegine gözüm ýetdi.

Joşuň ýygy-ýygdydan gitmeginiň meselesini çözüň wagtymyzda, men oňa düşünmek üçin dürli nukdaý nazardan seredendigimi aýdasym gelyär. Maňa bu ýagdaýy öz söýgimiň dünýäsinde seretmek gerekdi we men Hudaýyň meni näme etmeklige çagyran bolsa, şony hem etmelidim.

Şeýlelik bilen biz bu meseläni çözdük we ony „derwezeden daşda galdyrmak bilen“ biz ony nikamyzyň agyryly ýerine öwürmedik. Biziň bilelikde meýilleşdirýändigimiz we Hudaýyň söýgüsini görýändigimiz sebäpli ol hakykatda ýalkanyşa öwrüldi.

Söýgi kör däl

Gatnaşyklary hakyky bahalandyrmagyň ýolunda aýratyn belli päsgelçilikleriň biri ählumumy kabul edilip, lenç edilen aňlatma „söýgi körlügidir“. Bu gatnaşklar şeýle görnüşli söz düzümlerinde peýda bolýar: „Diňle, sen ony söýýäň, şeýle dälmi? Onda başga zatlar hakda alada etme“ ýa-da „Bol, öýlen, ähli zat oňat bolar. Hemişe şeýle bolýar!“. Aýrylyşmaklaryň hasabatynyň netijesine görä, ýagdaýlaryň ýarysyndan köpräginde hiç zat bolup geçmeýär we dawanyň güýçli çeşmesini ýok etmäge synanyşmak — bu heläkçilige barýan ýol.

Köp adamlar nika „aýyň ýagtysynda garaňkylyga bökme“ diýip degişýärler. Başga birleri „bir bakysda söýüşmek“ diýýärler. Bökmeziňizden öň ünsli seretmegiňizi duýdurmaga maňa rugsat ediň. Köplenç söýýän öz arzuwlaryna we isleglerinde şonça çolaşýar, hatda söýgülisi hakyky adam däl-de, söýýäniň islegleriniň toplumyna öwrülýär. Eger siziň söýgiňiz kör bolsa, siz ahyr-owal büdrärsiňiz. Eger siz adamy tutuş söýseňiz, onda siz ol derekli özüňizi aldamsyňyz. Kämil söýgi şahsyň ähli oňat we erbet taraplaryny öwrenýär, bu siziň ol adamy şatlykda we gaýgyda söýüp biljeğiňizi aňladýar.

Şemleriň we öpüşmekleriň bardygy bilen ylalaşýaryn, emma kir ýuwmak, dükana barmak we irden bir wannadan peýdalanmak isleýän iki adam hem bar. Uzak wagtlaýyn gezelençler we siziň barmagyňyzda oýnajak saçlaryňyz hem bar, emma ýygırtlar hem düwürtikler hem bar. Haçanda biz adamy bar bolşundan tutuş şahs hökmünden pes göwürümde görsek, onda söýgi kördür.

Bir aýal erkegi hakyky kabul etmek hakda şeýle diýdi: „Erkek adamy söýmek ony şu günki bolşunda söymegi aňladýar, emma ertir oňa siziň göwnüňizdäki ýaly bolmaklyga kömek etmegi aňlatmaýar“. Bu elbetde, ol

aýalyň öz äriniň kemçiliklerine göz ýumýandygyny aňlatmaýar, bu onuň olary kabul edýändigini aňladýar. „Eger hakykaty aýtsam, men düýpden ony üýtgetmezdim. Eger men edip bilenimde oňa edep-ekram bererdim. Ol şeýle bir gönümel, men onuň syýasatda üstünlik gazanjagyna ynanyp bilemok. Ol gönümel siz näme görýän bolsaňyz, şony hem alýansyňyz“ — diýip, ýazýar.

Nika — bu iki sany kämil bolmadyk özbaşdagyň özara gatnaşyklara girmegi.

Kämil söýgi — bu kämil bolmadyk adama şertsiz wepalylykdyr.

Şowsuz ulaltma

F. Koks özüniň „söýginiň amerikan ýollary“ kitabynda şeýle ýazýar:

„Biz öz çaklamalarymyzy köplenç başga adama gabatlaýarys we gylyk-häsiýeti öz gözleýän hilimizde ulaldýarys, öz islemeýänlerimize göz ýumýarys. Has dogrusy biz başga adamy hakykatda bolup bilmejek gahrymana öwürýäris, onuň biziň çaklamalarymyzdaky romantik gahrymana gabat gelmegini isleýäris. Görşümüz ýaly biz hakyky adamzat barlygyna däl-de, öz hususy romantik maksatlarymyza aşyk bolýarys.

Edil şeýle „aşyk“ bolanlar olaryň saýlany öz hakyky şahsyny görkezende göwni galmaklykdan ejir çekýärler. Romantiki maksada ynanýanlar peýda bolýan hakyky şahsa begenmäge derek, öz tipografiýa keşbi üçin hakykylykdan ýüz öwürüp biler. Olar gaýtadan öz söýgisine gabat gelýän obýekti, hakykatda bar bolan ýanyoldaşyny mynasyp däl ýa-da üýtgän hökmünde ýüz öwürmek bilen gözlemäge başlaýarlar“.

Hakyky ädimler

Hakyky gatnaşyklary bahalandyrmagyň ýolunda päsgelçilikler köp hem bolsa size olary ýeňip geçmek başardar. Aýgytly ädimi saýlap bilmek bilen, siz gatnaşyklaryň statusyny we öz başga adama bolan düşüňjäni oňat kesgitlep bilersiňiz.

Bu ädimleriň biri özüne birnäçe berk, gönümel soraglary bermek bolup durýar: Näme üçin men onuň bilen nikalaşdym? Men muny puluň, ynamlylyk duýgusynyň, ornuň ýa-da başga bir sebäpleriň hatyrasyna etdimmi? Bu gaçmaklyk hasaplanýarmy? Eger meniň saýlan adamym bir sebäbe görä, owadanlygyny ýa-da baýlygyny ýitirse, men oňa nähili gatnaşykda bolaryn?

Siz sözleşýärsiňizmi? Biri-biriňiziň aň derejãnizi kãmilleşdirýärsiňizmi? Ýa-da biriňiz beýlekiňizi intellektual meýilde içgysgynç hasaplaýarsyňyzmy? Öz ruhy durmuşyňyzda siz bir tolkuna düzülenmi? Size öz ýanyoldaşyňyzyň dostlary ýaraýarmy? (Bu köp zatdan habar berýär).

Hakykatda siziň çagalara, pula we garyndaşlara bolan garaşyňyz biri-biriňiziňkä näçeräk gabat gelýär?

Onuň nählili gowşaklyklary bar? Siziňkiler haýsy? Size onuň nämesi ýaramaýar? Näme üçin? Siziň pikiriňizçe oňa siziň nämãňiz ýaramaýar? Näme üçin?

Ýagşy, eger siz bütin galan ömrüňizi şol adam bilen bile geçirmegi niýet edýän bolsaňyz, bu zatlar barada pikirleneniňizde uludan ýylgyrarsyňyz. Eger siz ol adamy şol bolşunda kabul etmeklige taýýar bolmasaňyz, onda siz öz eýeleýän pozisiýaňyzy üýtgetmek gerek. Siz başgany hakyky şahs hökmünde, onuň ähli ýetmezçilikleri bilen birlikde kabul etmeklige, öz düşünişmezlikleriňizi söýmek we adyllyk bilen çözmäge ukyply bolmaly.

Kãmil we hakyky söýgi jübütleriň dürli ugurlardaky gatnaşyklara başgaça garaşsynyň bolmagy, ony teklipe edip biljek zatlary üçin däl-de, şu durkunda söýmelidigine düşüňär.

Öz garaşmalaryňyzy tanaň

Başga bir ädim birek-biregi nika degişlilikde öz garaşýanlaryň bilen paýlaşmadyr. Bu siz hakyky bolmadyk nika baradaky garaşylmalaryň we başga adam baradaky ýoýulan düşünjeden gelip çykýan soňky heläkçilikden gorar. Biri-biriňiz barada has köp bilmäge çalşyň we siz öz gatnaşyklaryňyzda has berk binýady gurarsyňyz.

Nika baradaky soraglaryň maslahatçysy doktor H. Norman Raýt nikadan garaşmalary seljermekde açyklygyň ähmiýetini şeýle suratlandyrýar:

Her bir şahs nika açyk ýa-da ýapyk garaşmalary, ýanyoldaşyň özüni alyp barşy we olaryň özleriniň borçlaryny ýerine ýetirişi bilen nika gelýär. Nikanyň ösüş derejesine baglylykda olaryň köpüsi ýüze çykýar, köpüsi bolsa çöküp galýar. Haçanda ol garaşylmalar açylanda, bahalandyrylanda, deňesdirilende we seljerilende nikadaky özara ylalaşyk ösýär. „Ol akar suwlar ýakasynda ekilen, miwesini möwsümünde berýän we ýapragy solmaýan agaç ýaly bolar; eden ähli işi rowaçlanar“ (Zebur 1:3).

Umyt we tama — gatnaşyklardaky örän sagdyn tilsimdir, sebäbi her bir jübüte özüni başganyň isleginde görmäge, onuň başganyň talaplaryny

ödemeklige ukyplylygyny bilmäge mümkinçilik berýär. Sözleşmek şeýlede bolup biljek gapma-garşylyklara olaryň ýüze çykmagyndan has ir önüni almaga we şeýle hem jübütleriň her biriniň dawalara öz nukdaý-nazaryndan seredip görüp düşünmäge mümkinçilik berýär. Şol bir wagtyň özünde ön ýüze çykarylmaýyk umumy gyzyklanmalary we umumylygy ýüze çykararlar.

Bir aýal geljekki adamsy bilen garaşmaklyga derek, tersleşmegiň gözbaşy bolan çeşmeleri aýdýar:

Özara öwrenişmeklik köp derejede oňat sözleşmeklige we birek-birege düşünmeklige degişli boldy, sebäbi her gezek gürrüň toý etmekçi bolýan iki adam barada gidende, siz iki dürli jyns (elbetde), dürli maşgala, dürli bilim, dürli medeni tejribe we ş.m. barada barýar. Şeýdip, birdenkä bize bularyň baryny bir ýere jemlemek gerek bolýar we siz dürli soraglara degişlilikde başgaça garaýyşlary ýüze çykararsyňyz. Men bolsa näme üçindir bu dürli garaýyşlara garaşmandym.

Näme üçindir biz toý edenimizden soň bir täsinlik bolup geçer we biz ähli babatda umumylygy taparys diýip pikir etdim. Biziň garaşýanlarymyz baradaky ön eden gürrüňlerimiz bize köp zady açdy. Bu meniň ähli zatda umumy düşünje tapyp bilmejekdigime düşünmegimiň başy boldy, emma men muny köp zatdan beter biziň garaşýanlarymyzyň şeýle dürlüligi täsin galdyrdy. Bu zatlary bilmek gerek.

Berk maslahat

Bred we Mardži edil beýleki köp sanly aratapawutlary we nikanyň ön ýanyndaky aladalar bilen göreşýän ýaşlar ýaly meniň ýanyma maslahat sorap geldiler. Men olara: „Siziň toý etjekdigiňize men ynanmaýaryn. Bu karary ikiniz çözmeli. Emma biri-biriňize bolan öz gatnaşyklaryňyza we söýgiňize baha berşiňize görä, bu ugurdaky gaýgyňyza we şübhäňize açyk seretmegi maslahat berýärim. Bu howsalalygyň hakykatdan hem esassyz bolmazlygy mümkin, emma olary inkär etmän. Öňden syzmagyň erbetliginden baş alyp çykyp, siz ýa öz gatnaşyklaryňyzy berkidersiňiz, ýa-da özüňiziň biri-biriňize laýyk gelmeýändiginiňize göz ýetirersiňiz.

Ikinjiden, men nikanyň „şol diýilýän“ adamy tapanlar üçin gymmatlygyny tassyklasym gelýär! Nika täsin ýalkanyş, emma oňa şübheli bolmakdan ol wajyp. Nikadaky durmuş borçlaryna degişli käbir howsalany almak bu tebigy zat, emma siziň duýgularyňyz nikanyň ön ýanyndaky galpyldamakdan uly bolsa, onda edil şu wagt toý etmän, biraz garaşyň.

Siziň edip biljek iň agyr zadyňyz — bu ynamsyzlyk duýgusyny duýmazlyga ýa-da ony ýok diýip hasap etmeklige çalyşmaklykdyr. Men şübhelerini çözmezden nikalaşyp ejir çeken köp adamy gördüm. Men indi yzyna dikläp bolmajak diýip hasap edilen nikalary, Hudaýyň halas edenini hem gördüm. Mesele köp adamlaryň öz talaplaryndan el çekmek islemeýändigine we Hudaýa olaryň durmuşynda zähmet çekmäge ýol bermeyändiginde jemlenýär.

Men Hudaýa Dotti we bizde bar bolan gatnaşyklar üçin minnetdar, emma men nikanyň iki sany gabat gelmeýän adam üçin heläkçilik boljakdygyny bilýärin“.

Ruhy bahanadan gaça duruň

Kämil söýgide gözler açyk we ol hakyky. Gynansakda, köp jübütler öz gatnaşyklaryny adatdan ýokary ruhly edip görkezmäge çalyşýarlar we şonuň bilen öz şübhelerini basyrmak isleýärler. Her günki aladalary inkär etmek niýeti bilen gatnaşyklaryň ruhy nukdaýnazaryna has üns bermeklige çalyşmaklyk bu bahanadyr.

Öz geljekki ýanyoldaşyňyza garaşmalaryňyz bilen ýakynlaşmazdan öňürti siz onuň nähilidigini bilmeli. Öz şahsy pikirlenmegiňi bilmegiň oňat usuly olary ýazmakdyr. Öz-özünüze, nikaňyza, ýanyoldaşyňyza, geljegiňize degişlilikde öz garaşmalaryňyzy ýazyň. Haçanda siziň her biriňiz muny edeniňizden soň, garaşylmadyk zatlary aňmak bilen bir ýere ýygnanyň. Bu başga adamyň durmuşyndan näme zatlary isleýändigini bilmek üçin oňaly pursat we siz ikiňiz hem bir ýola ugrayandygyňyzy ýa-da dældigiňizi bilersiňiz. Siz adama häzir näçe hakyky seretseňiz, toý edeniňizden soň binýadyňyzyň düýbi şonça-da berk bolar.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Hakyky söýgi üçin nähili päsgelçilikler bar?
Siziň durmuşyňyzda nähili söýgi bar?
Öz garaýýşlaryňyz babatda siz özüňize haýsy berk soraglary bermeli?

Başga çeşmeler:

McDowell, Josh. *Evidence for Joy*. Waco, Tex.: World Books, 1984.

21. Aýawly gatnaşyklar

A damlaryň köpçülik ýerlerinde öz ýanyoldaşy barada gürlmeleri meni haýran galdyrýar. Bularyň ikiçäk wagtynda nähili gepleşýändigleri hakda men pikir edýärin? Bir erkek adam öz aýalynyň ýanynda maňa şeýle diýdi: „Maňa aýtmaga rugsat ediň, dünýäde az sanly aýallar meniň aýalym ýaly nahar taýýarlaýarlar, emma goşun gullugy hem muňa ýakyn“. Size belki myhmançylykda wagtyňyz, haçanda nahar oňmasa aýdylýan däbe öwrülen jümläni bilýänsiňiz: „Gaýgylanma, ezizim, naharhanada mundan hem beter naharlaýarlar“.

Hakyky söýgi şeýle bellikleri etmeýär. Kämil söýgi aýawly gatnaşyklarda peýda bolýar. Birden şeýle kemsidiji bellik aýalynda bolsa, kämil söýgi şol wagt ötünç sorayar.

Eger siziň söýgiňiz kämil bolsa, siz ilkinji nobatda başga adam barada pikir edersňiz we ol adamy ýekelikde hem, köpçülikde goramaga çalyşarsyňyz. Haçanda bagt, howpsuzlyk we başga adamyň ösmegi siziň öz şahsy ösmegiňiz üçin möhüm bolanynda, siz ony islendik zeperden goramaga çalyşarsyňyz.

Bir aýal öz äriň ony göz-görtele kemsidýändigini aýtdy. „Men ýöne ony gyjyndyrmak isleýärin. Sen näme şoňa-da düşüneňokmy?“ diýip, erkek adam aýdýar. „Men haýran boldum, meniň göwnüme degildi we kemsidildim“ diýip, aýal boýnuna alýar.

Meniň öýümde, aýalymyň ýanynda gowusy meni tankytlamazlyk diýip men sizi ynandyryp biljek. Ol meni söýýär we meni diýseň goraýar. Ol sizi öz ýeriňize goýar.

Alýaskanyň ybadathanasynyň birinde çykyş edenimden soň, esaslary inkär ediji öňe çykdy we meni günälemäge başlady. Men özümi rahat saklap durdum, emma meniň aýalym ýanynda duran saýawany alyp, ol adamy kowmakçy boldy. Ol erbet gaharynyň gelendigini, ony zordan iki adam bolup saklandyklaryny ýatlaýar. Norman Raýt akyllý belleýär: „Nika aýryp bolmajak edilip ýasalan gaýça meňzeýär, olar köplenç biri-birine garşy hereket edýärler, emma hemişe özlerriniň ortasyna düşeni jezalandyrýarlar“.

Goragda durmak bilen

Men hem Dottini başga iş ýüzündäki usul bilen goraýaryn. Haçanda çagalar özlerini oňa degişlilikde tertipsiz alyp barsalar, men ony çagalardan goraýaryn. Ýaňy-ýakynda Dotti meniň bilen şeýle paýlaşýar: „Ol hemişe çagalaryň arasynda meniň abraýymy goraýar we olara ejeleriniň nähili ajaýyp adamdygyny aýdýar. Meniň olar bilen geçirýän sapaklarymda we olara öwretmek isleýän zatlarymda onuň goldawyny eşitmek we duýmak gerek. Joş aýratynlykda özüniň men taraplaýyndygyny görkezýär we ol meni hemişe çagalaryň biri haýsydyr bir sylamazlyk alamatlaryny görkezende maňa kömege ýetişmek bilen söýgüsini bildirýär.

Biz ilki toý eden günlerimizde, men nika baradaky kitapda äriňiň aýalyny öz çagalaryndan goraýşy barada okadym. Men bu ýerde gürrüň näme barada barýarka diýip pikir etdim. Bu meniň üçin manysyz zat bolup göründi. Emma ýyllaryň geçmegi bilen haçanda çagalaryň biri maňa gödek jogap bereninde, Joş şol wagt golaý geldi we şeýle diýdi: „Sen şeýle äheňde öz ejeň bilen gepleşip bilersiň, emma men şeýle äheňde öz aýalym bilen gepleşilmegine ýol bermerin!“ diýdi. Çagalar düşündiler we bu soň gaýtalanmady.

Şondan bäri Joş meni çaga düşünmezliklerinden we günälemesinden goraýar, bu äriňiň aýaly üçin edip biljek ajaýyp zady. Ol aýalyny şu pursat many bilmeýän çagadan goraýar. Bu ene üçin ýalkanyş, sebäbi çaga ata-enesiniň bileligine düşýär“.

Yazyjy Garold J. Sala özüniň „Bagtly nika üçin 20 wesýet“ atly makalasynda peýdaly maslahat berýär: „Sen öz bar ýerinde aýalyňy tankytlamaklyga hiç kime ýol bermeli däl we jogapsyz galdyrmaly däl“. Öz ýanyoldaşyňy goramak onuň kemçiliklerine göz ýummagy aňlatmaýar. Bu öz ýanyoldaşyňy dilden we fiziki kemsitmelerden goramagy aňladýar.

Haçanda siz söýgüliňiziň sizi goraýandygyny we size kömege geljegini bilseňiz, siz ynamly we açyk, has ýakyn we aladaçyl bolarsyňyz.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Söýýän adamyňa aýawly gatnaşyk nämäni aňladýar?
Siz öz söýýäniňizi nämäden gorap bilersiňiz?
Aýawly gatnaşygyň nähili peýdaly netijeleri bar?

22. Jogapkärçiligi öz üstüne almak

Özüni basketbola, beýsbola bagyş eden äri we onuň dostlaryny ýadyňyza salyň. Onuň özüni alyp barşy barada siz näme pikir etdiňiz? Siziň hem edil meniň ýaly gaharyňyzyň gelendigine men ynanyaryn, sebäbi kämil söýgi jogapkärçiligi öz üstüne alýar!

Hakyky söýgi jogapkärçiligi öz üstüne almaga taýýar bolmak bilen başga adam baradaky alada: pul meselesi, saglyk we çagalar bilen baglanyşykly aladalara geçýär. Eger siz öz ýanyoldaşyňyzy jogapkärçiliklerden el çekýär diýip hasaplasaňyz, onda siz hiç wagt ol adama ynanyp bilmersiňiz.

Tersine, eger siz hakykatdan hem öz ýanyoldaşyňyzyň size bolan söýgüsinde hakyky jogapkärçiligi öz üstüne alýandygyny bilýän bolsaňyz, onda siz bu adamy hetdanaşa joşup söýme üçin doly erkin bolarsyňyz. Bu söýgi, är-aýal we jyns gatnaşykalryndaky ýokary derejedäki berilmeklikdir, bu Hudaýyň biziň lezzet almagymyz üçin ýaradanlary hasaplanýar. Emma jübütleriň biri ýa-da ikisi hem jogapkärçiliksiz bolanda ol ýetip bolmaýan zat.

„Kämil jübütler“ kitabynda Li atly är-aýal şeýle ýazýar:

Öz şahsy işiňiň ýerine ýetirilýän“ asyrynda jogapkärçilik sözi edil sögünç söze öwrüldi. Her öwürümde bize özümüz üçin uly ýalkanyşyň hatyrasyna jogapkärçiligimizi taşlanymyzda, özüňi günälemek gerek däl diýýärler. Nähili duýgusyzlyk! Hakykat jogapkärçiligiň toplumyndan we başgalar barada alada etmeýän islendik adamyň mejbur edilen arakesmesi üçin günä duýýandygynda durýar günä size öz durmuşyňyzda ýaşamagyňyza päsgel bermeli däl, ol bize özgeleriň durmuşyny gerekmejek ýere heläklemegimize päsgel bermeli.

Jyns gatnaşygy we jogapkärçilik

Eger siziň ýanyoldaşyňyz hiç hili jogapkärçiligi duýmasa, siziň gatnaşyklaryňyz hemişe dartgynly bolar we siz oňa hiç wagt ynannmarsyňyz. Häzirki wagtda köp adamlar jogapkärçiliksiz jyns gatnaşygyny we hiç hili borçnamasыз ýakynlygy isleýärler. Bu adamlaryň öz jyns durmuşynda

özlerini üzülen we boş ýaly duýmaklary geň däl. Jyns gatnaşygy wepalylyk we jogapkärçilik mazmunynda özüni aňlatmak üçin döredildi.

Doktor Betti Hemburg psihiki saglygyň Milli institutynyň öwreniji-psihology ýaşlyk barada şeýle diýýär: „Biz ýaşlara aýratyn bir peýdasyz wagtyň geçişini çaltlandyrdyk. Biz olara ýatgy turbasy we howpsuz jyns gatnaşygy barada gürrüň berýäris, emma özara gatnaşyklaryň ähmiýeti we biri-birimize jogapkärçilik barada örän az aýdýarys!“.

Doktor Uolter Trobiş „Men bir gyzy söýüpdim“ atly kitabynda şeýle görkezýär: „Hakyky söýgi özünde biri-biriňe, bilelikde bolsa Hudaýa jogapkärçiligi jemleýär. Söýginiň bar ýerinde „men“ indi aýdylmaýar, „sen“ diýilýär. Men seniň üçin jogap berýärim, sen meniň üçin jogap berýärsiň. Şeýlelik bilen siz bilelikde Hudaýyň önünde duranyňyzda, siz „sen we men“ däl-de, „biz“ diýýärsiňiz.

Jogapkärçiliksiz är-aýal birligi bu tekepbirligiň iň ýokary derejeli gatnaşyklara giren iki sany şahsyýeti. Kämil söýgi jogapkärçiligi we umumylygy aňladýar. „Gutarylmadyk işler, ýerine ýetirilmedik wadalar we hasyl bolmadyk oňat niýetler bu umytsyzlygyň mysallary“ diýip, Stross ýazýar.

Kämil däl adam öz jogapkärçilik çekýän meselelerini şatlyk bilen ýerine ýetirip bilmez. Ol bitirilen işden lezzet alman zeyrenýär we huňurdeýär. Öý hojalykçy aýallar huňurdeýärler, sebäbi olaryň durmuşy içgysgynç we çolaşyk. İşleýän aýallar öý işleri bilen meşgul bolmagy arzuw edýärler. Erkekler aýallaryna üns bermezden ol işden bu işe geçip, başagaý, duýdansyz kararlary kabul edýärler. Köp erkekler öz aýallaryna jaň edip, bolmaly wagtynda öýde bolup bilmejekdigini duýdurmagy ýönekeý mylakatlylygy ýatdan çykarýarlar. „Wepalylygy“ we „umumylygy“ aňladýan wepa sözi Mukaddes Ruhun miwesidir. Biz özümizi Mukaddes Ruha bagyş etmeli we wepalylykda ösmeli!

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Jogapkärçilik duýgusy bolmasa, gatnaşyklarda näme bolup geçýär?
- Jübütleriň ikisi-de özlari hem, gatnaşyklary üçin, jogapkärçilik çekenlerinde näme bolup geçýär?

23. Wepalylygy görkezmek

Siz öz toý kasamyňyza haýsy borçlary girizdiňiz? Siz oňa „tä bizi ölüm aýyryança“ sözlerini goşduňyzmy? Eger „hawa“, onda siz yza galýarsyňyz. Şu günki gün „wepalylyk“ sözi her burçda ýaňlanmaýar.

Biziň „hapa“ medeniýetimiz gatnaşyklardan jogapkärçilik düzgünini aýryp taşlajaga meňzeýär. Doktor Robert Teýlor öz „Är-aýal jübütleri, bilelikde galmagyň sungaty“ atly kitabynda „Biz häzir ýeke gezekligiň eýýamynda ýaşaýarys, bir gezek ulandyňmy zyňyp goýber. Soňky onýyllykda gatnaşyklarda hem ýeke gezeklik ýaly duýgy döredi“ diýýär. Emma kämil söýginiň tapawutly häsiýeti jogapkärçilik bolup durýar.

Men köp sanly jübütler entek toý etmänkäler utulýarlar diýen netijä geldim. Olar nika şeýle gatnaşyk bilen girýärler: „Eger başa barmasa ýa-da mesele ýüze çyksa, biz ýöne ondan dynarys“. Borçlaryňa ýüzleý garaýyş „gözden gitse, ýürekden hem gider“ we „eger sen söýýäniň bilen bolmasaň, häzir bile bolýanyňy söý“ diýen jümlelerden has oňat görünýär. Hakyky mesihi söýgi, jyns we är-aýal gatnaşyklarynda şeýle tekepbirligiň ýokary derejeli gatnaşyklara ýer ýok. Kämil söýgi: „Eger men söýýänim bilen bile bolup bilmesem, garaşaryn“ diýýär.

„Men“ diýlip atlandyrylýan jemgyýetiň köp sanly aýrylyşan nikalara getirýärmidi? diýen soraga jogap bermek bilen şeýle diýýär:

Hawa, men „Men“ pelsepäniň şu günki hasaba alynýan aýrylyşmaklyklara ýokary goýum goýýandygyny çak edýärim. Mesele kyrkynjy ýyllaryň ortasyndan, altmyşynjy ýyllaryň ortasyna çenli çaga terbiýesinde ulanylan ýörelgelere baryp direýär. Bu ähli zatlaryň mümkin edilen, islegiň gerekli diýip hasap edilen, ata-eneler öz çagalaryna kanagatlanmazlyk duýgusyndan baş alyp çykmagy öwredip bilmedik wagtyna gabat geldi. Olara çagalarda başgalara bolan we gatnaşyklara jogapkärçilik duýgularyny terbiýelemek başartmady. Bu topardaky köp adamlar häzir uly adam hasaplanýarlar we olar är-aýallygyň ilkinji ýyllaryny başdan geçirýärler.

Medalyň arka tarapy

Wepalylyk ýaly, özüni bagyş etmegiňem kyn döwri başdan geçirenligi geň zat däl. Emma özüni gurban etmezden wepalylygyň manysy ýokdur. Biz özümize taýymyzyň wepalydygyny, onuň bize özüni gurban etmeklige taýýardygyny diňe dilden däl-de, iş ýüzünde muňa taýyndygyny bilýäris. Eger siz öz taýyňyzyň size wepalydygyna we özüni gurban etmäge taýýardygyna göz ýetirip bilmeseňiz, onda siz oňa Hudaýyň belleýşi ýaly ynanyp bilmersiňiz. Siz hemişe dartgynly bolarsyňyz. Netijede siz gatnaşyklarda, siziň şatlygyňyz üçin döredilen ýakynlykdan we birlikden mahrum bolarsyňyz.

Agalyk edýän „Eger men olarda özüm üçin bir zat bar bolsa, gatnaşyklaryň üstünde işlärin“ diýen ýörelge düýbünden ýumrujydyr. Gaý turanda gämiden bökmeçlige derek, kämil söýgi meseläni çözmeklige çalyşýar. Wepalylygyň är-aýal jübütlerine meseleleri we dawalary çözmekde gerekdigini barlaglar görkezýär. Haçanda är-aýal biri-birine wepaly bolanlarynda özüne çekijilik ösýär taýyňa düşünmeklik üýtgeýär we bu adamlar biri-brini has çuň söýmäge başlaýarlar.

Şeýle barlaglar öz wepalylygyň we özüni gurban etmeklik gatnaşyklarynyň üstünde işlemek uzak we bagtly nikanyň esasy bolýar. Tanymal radiogepleşik „Durmuşa ünsli garaýyş“ ýaýlymynyň alyp baryjysy doktor Çarlz Suindoll we onuň aýaly Sintiya şeýle diýýärler: „Biz ýgy-ýgydan haýsydyr bir ýuwaş, asuda ýere gijeläp gitmek bilen ýeke bolýarys. Ol ýerde biz biri-birimize seredip, beren wadalarymyzy sesli gaýtalaýarys. Biz wepalylygymyz barada hakykatdan sesli gaýtalaýarys. Biz munuň nähili we nädip islenýändigini aýdyp biljek däl, emma olary sesli gaýtalamakda köşeşdiriji bir zat bar. Haçanda biziň gulagymyz dodagymyzyň diýýän zatlaryny (hakykatda ýüregimiziň) eşitse, biziň wepalylygymyz täze tassyklamany alýar“.

Ýaňy-ýakynnda men öz aýalyma wepalydygym hakda sesli aýtmaklyk gerek diýip hasapladym. Men oňa maňa ýene täzeden başlamaklyk miýesser etse, onda men ýeke sekunt hem oýlanmazdan seni saýlardym diýdim. Siziň taýyňyz özüňiziň gatnaşyklaryňyzyň oňa wepalydygyny bilse, uly ýakynlyk we ynamlylyk duýgusy döreýär.

Näme üçin meseleleri çözmekde wepaly bolmak, ondan ýöne çete sowulmaktan möhüm? Ç. Suindoll indiki sebäpleri sanaýar:

1. Muny hemişe Mukaddes Ýazgy maslahat berýär.
2. Mesihde adamyň ösüşi berkeýär.
3. Adamlaryň önünde Mesihiň şaýatlygy berkeýär.
4. Duşmançylykly güýçler bilen göreşmek üýtgemekligi talap edýär. Gitmeklik şu meseleleri indiki gatnaşyklaryňa hem getirmekligi aňladýar.

5. Bir tekiz oňat gatnaşykda bolan maşgalanyň çagalary özüni howpsuz duýýarlar. Eger ata-ene kynçylykdan gaçsalar, olar hem gaçarlar, olar onuň üstünde işläp, görelde görkezseler, çagalar hem şoňa eýereler.

Goý, bu ýerde şübhä ýer galmasyn: kämil söýgi gurban bolmaga taýýar wepalylyk bilen häsiýetlendirilýär.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Öz oňat görýän adamyňyza degişlilikde oňa öz wepalylygyňyzy nähili görkezersiňiz?
Haçanda wepalylyk ýüze çykanynda gatnaşyklarda näme bolup geçýär?
- Näme üçin meseleleri çözmekde yzygiderlik gerek?

24. Güýçli depgindäki ösüş

Söýgi hasaply däl. Är-aýal we jyns gatnaşyklarynda bar söýgi artar ýa-da kemeler. Kämil söýgi diňe artar.

Biziň ýaňy toýeden ýyllarymyzda, men Tennessi ştatynyň uniwersitetiniň gullukçylarynyň, mugallymlarynyň we administratorlarynyň, jemi üç ýüze golaý adamyň önünde ykdysadyýet soraglary boýunça çykyş etmeli boldum. Adatça öz çykyşymyň birnäçe minudynda men öz aýalym barada söz aýtdym. Bu ahyrsoňunda siziň ýüregiňizi köp eýeleýän we köpleriň dilinde bolýan zat. Meniň göwnüme bu örän jaýdar ýaly göründi. Birden bir ýaş mugallym (otuz ýaşlaryndaky) meniň sözümi basyk ses bilen bölüp: „Siz haçan öylendiňiz?“ diýip sorady.

„Alty aý“ diýip, men jogap berdim. Ol bu gezek meniň köp gezekler eşiden gaýgyly sözlerimi aýtdy: „Ýene baş ýyldan seniň nähili aýalyňyň bardygy hakda aýdanyňy göreris!“.

Diňe garaş....

Men öýlenmezimden hem has ön „Söýginiň syry“ diýen mowzukdan çykyş edýärdim we köp adamlar maňa: „Öýleneniňden soň nähili aýdym aýdysyňy göreris!“ diýýärdiler. Soňra olaryň bellikleri üýtgedi. Olar maňa öýlenýänçäň garaş diýdiler. Soňra baş, soňra on, soňra bolsa ýigrimi ýyl garaş diýdiler.

Men adamlaryň ýalňyşýandyklaryna ynanýardym. Emma tejribeli adamyň, entek diňe salgylanýan adamyň önünde uly aýratynlygyň bardygy meniň pelsepäme girýärdi. Şonuň üçin hem Tennessi ştatynyň Uniwersitetiniň auditoriýasynyň önünde durmak bilen, mende ol mugallymda tejribe aýratynlygy bar ýaly göründi. Bu meniň durmuşymda näme jogap berip biljegini bilmän duran az pursatlarymyň biri boldy.

Şol pursat yzky hatardan bir adam turup, öňe çykdy. Ol takmynan ýetmiş baş ýaşlaryndady. Ol meni bilmeýärdi we ol maňa häzir hakykatdan bir zatlar diýjek ýaly göründi. Biraz soň men ol adamyň önki döwlet sekretary Din Raskyň dogany, hakyky mesihi, Uniwersitetiň çuň hormatlanýan professory Rodžer Raskdygyny bildim.

Ol birinji hatara gelip, meniň gözlerime dikanlap seretdi. Soň ol ýaňky gürleş mugallyma seredip, biraz öňe eglip: „Jenap, ýene elli ýyldan

has oňat bolar!“ diýdi. Men aýdyp düşündirip bolmajak ýeňilligi aldym. Bu waka meniň üçin kämil söýginiň esasy hilini has nygtady. Ol bir ýerde durýan dälidir. Eger biziň söýgimiz kämil bolsa, ol öser, bolmasa ol ýiter.

Ösüşin dört tapgyry

Biziň döwrümizde ylmy öwrenişleriň köpüsi, ählitaraplaýyn ösen nikanyň barha kämilleşýän, gatnaşyklarda üýtgeýän nikadygyny görkezýär. Bu barlaglar är-aýal gatnaşyklarynyň esasan dört tapgyrda ösýändigini görkezýär.

Birinji tapgyr: är-aýal üçin tekepbirligiň ýokary derejesi, olaryň hersi gatnaşyklardan özi üçin peýdaly tarapy gözleýärler. Indiki tapgyrda olar biri-biriniň hyzmatyna derek hyzmat, ýol bermegine derek ýol bermek talap edýärler. Üçünji tapgyrda olar biri-biriniň şahslylygyna hormat goýmakda we är-aýal gatnaşyklarynyň hem-de biri-biriniň hatyrasyna ylalaşmaklyga girişýärler. Dördünji tapgyrda olar „gatnaşyklar üçin düzgünleriň“ toplumyny, soňra şonuň üsti bilen dawalary çözmek we olardan çetde durmak üçin edinýärler. „Gynansakda, ikinji tapgyrdan soň nikalar batyp galýarlar“ — diýip, Boston Uniwersitetiniň professory, maşgala terapewti doktor Ronald Lewant belleýär.

Är-aýal: „Men seniň arkaňy ýuwaryn, sen hem meniňkini“ diýen jümleden daşa gitmeýärler.

Eger siziň söýgiňiz esasynda şertsiz bolsa, şeýle söýgi adamy öz bolşunda kabul etmek bilen ony ösüş tarapa höweslendirir we siz ösersiňiz. Bu ýere gatnaşyklara wepalylyk we ynam faktory goşulanda, oňat hilli jyns taýdan sözleşmeklige getirer we sizde güýçli depginde ösüş başlanar. Bu ösüş has çuň duýgulara we her bir ýanyoldaş tarapyndan uly alada getirer.

Eger siziň has çuň tanaýan oňat dostuňyz bar bolsa, belki ol adam size ilkinji gezek göreňiňizde ýarandyr. Siz özüňizi şeýleräk duýansyňyz: „Muňa serediň, ähli zat jadyly ýaly bolup geçdi. Bizde şolbada gatnaşyk açyldy we biz örän oňat sözleşdik“. Soňra köp ýyllaryň geçmegi bilen sizde umumy taryh döredi, „aýlar aýlanyp, ýyllar geçýär“ we siz ol adamy has oňat tanaýandygyňyz üçin has hem söýýärsiňiz. Wagt näçe köp geçdigiçe, siz ol adamy sonça-da söýýärsiňiz. Şeýle ösüş Hudaýa degişlilikde hem adalatly. Siz mesihi bolan pursatyňyzdan Ony şeýle söýýärsiňiz we muny kynlyk bilen daşyňyza çykarýarsyňyz. Wagtyň geçmegi bilen bu has hem güýjär.

Öz gatnaşyklaryňyza ünsli serediň. Siz olaryň ösüşini görýärsiňizmi? Egerde siz toý eden bolsaňyz, öz duýgularyňyzyň çuňlaşýandygyny

görýärsiňizmi? Öz wepalylygyňyzy? Öz ynamlylygyňyzy? Eger siziň söýgiňiz kämil bolsa haýran galdyryjy ösüşde belli bolar we siz ony öz gatnaşyklaryňyzda görärsiňiz.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Siz öz gatnaşyklaryňyzda söýginiň haýsy tapgyrynda durýarsyňyz?
Siz has köp ösüşü duýmak üçin näme edip bilärsiňiz?

25. Döredijilikli söýgi

Men siziň: „Bu kämil söýgä geçirilen barlag adalatly däl. Men döredijilikli şahs däl“ diýip pikir edýändigini bilýäris. Ýagşy, köşeşiň. Bu ýerde siziň göz önüne getirer ýaly artist ukyplarynyň geregi ýok. Kämil söýgide hormat we gadyr adamyň biri-birine bolan gatnaşyklarynda ýüze çykýar. Ol adamyň gerek zadyna duýgur we şonuň üçin hem özüni döredijilikli aňlatmagyň ýoluny tapýar. Kämil söýgi öz söýýänine: „Men seni söýýäris!“ diýmegiň ýollaryny we ägirt ulý usullaryny tapýar.

Meniň Dottä ony söýýändigimi görkezmekde Egerde siz toý eden bolsaňyz, öz ýollaryň biri önäni. Men önä çagalara seretmekde kömek berýäris. Dört çaganyň enesi hökmünde ol gije-gündiziň ýigirmi dört sagadynda „tiz kömege çagyryşdady“. Çagalar entek kiçi wagtynda men önä gundagyny çalyşmaga kömek berdim. Häzir men Dottä biraz ýeke galmaga wag bermek maksady bilen, olary bir ýerlere gezdirmäge alyp çykýaryn. Haçanda men öýde bolan wagtynda ony käbir borçlaryndan gutaryp, önä özümiň söýýändigimi görkezýäris.

Dotti hem önä döredijilikli adam. Onuň ata-enesiniňkä gidip, meniň ýeke galan ýagdaýym ýadyma düşýär. Giçde men näme üçindir doňduryjyny açdym we ol ýerde haýran galdyryjy „Men seni söýýäris, mähribanym!“ diýen hatjagazy tapdym. Men geýimlerini goýýan ýerime gitmäge taýýarlananymda, her bir sport eşigime şeýle hatjagazyň ýelmeşdirilendigini gördüm. Men köwşe dykylan, el süpürgije ýelmenen we aýnada dodak boýalýan bilen ýazylan şeýle ýollanmany okadym. Bu önä haýran galdyryjydy!

Men gezmäge ugranymda, önä özi üçin wag bermäge çalyşýaryn. Dottiniň Florida ştatynyň Tampda ýaşaýan ýakyn jorasy bar we ol bizi Nýu-Orleana uçanymyzda garşy aldy. Ol we Dotti ýigirmi dört sagady bile geçirdiler, men çagalara seretdim. Bu önä meniň „Men seni söýýäris!“ diýmegimiň döredijilikli usuly boldy.

Söýgi kagyzlaryny paýlaň

Dottiniň iň söýgüli zatlarynyň biri „Söýgi kuponyny“. Ol: „Joş öýden gideninde ähli ýerde „söýgi kuponlaryny“ galdyryýar. Olarda ol meni kino

alyp gitmegi, nahara çagyrmagy söz berýär ýa-da meni ýöne gujaklaýar. Men olary ol öýe dolanyp geleninde ýerine ýetirip bilerin. Men olary öz el süpürjim üçin asawaçdan, suwa düşülýän otagyň süýşürilýän gapy-syndan, ýassykdan tapýaryn. Özünüň hakyky gurban bermekligi talap edýän kupon balete alyp barjakdygy baradaky beren sözi, sebäbi ol ony gaty halap baranok!“ diýip düşündirýär.

Indi bolsa meniň bu ýerde döredijilikli teklpleriň sanawyny aýdyp başlandygym sebäpli, Dotti ikimiziň öz söýgimizi aňlatmak üçin oýlap tapanlarymyzy mysal getireýin we şonuň bilen olary özünüzüň oýlap tapmak şatlygyndan mahrum edeyin. Biziň etmeli ähli zadymyz başganyň durmuşynda gerek zadyny bilmek. Bu hem edil oňa çagalardan daşda dynç almaga pursat döretmek, özüň üçin goýan puluňa oňa bir zatlary satyn almak ýaly oňaly hereket bolup biler. Eger siziň söýgiňiz kämil we ösýän bolsa, onda siz hiç wagt teklpleriňize ýetmän galmarsyňyz. Döredijiligiň oňat görnüşi adatça hiç zada durmaýar.

Pikirlenmek üçin soraglar:

- Siz ony başga adama söýýändigizi haýsy döredijilik usuly bilen görkezip bilersiňiz?
- Başga adama öz söýgiňizi hemişe we döredijilikli aňladyp durmaklygy siz näme üçin möhüm hasaplaýarsyňyz?
Siziň gatnaşyklaryňyzda söýgini haýsy döredijilikli usul bilen aňlatmak bolar?
Siz şu hepdede öz söýgiňizi has döredijilikli aňlatmak üçin näme edip bilersiňiz?

26. JEMLEÝIJI

Siz „söýginiň syrny“ gözleýän iň soňky adam däl. Nika üçin „şol adamyň“ gözlegi adatça öwrenijilere ýüzlerçe kitaplary we makalalary çykartdy. Men olaryň köpüsinden çykgytlar aldym.

Emma meniň hakyky maksadym sizi berk nikaňyzda, size we Hudaýa şatlyk berýän nikada görmek. Men doly we bagtly nikanyň nämedigini bilýärim. Men her bir adamyň ony bilmegini isleýärim. Men her bir nikanyň ýalkanan we üstünlikli boljagyna berk ynanýaryn.

Elbetde, bir gün irden bagtly we doly derejeli nikaly bolup oýanmagyňyz mümkin däl. Oňat är-aýal gatnaşyklary entek siz ýüzük alyşmazyňyzdan öň uly işi talap edýär. Men muny öz şahsy tejribämden bilýärim.

Ýeke bu hem däl, ähli işi siz edýän ýaly bolup görünýän pursaty hem geler. Siz diňe berýändigizi, almaýandygyňyzy; bagyşlaýandygyňyzy, emma sizi bagyşlamaýandyklaryny; tutuş şahsyýet hökmünde şertsiz söýýändigizi, emma özüňiziň bütinleý kabul edilmeýändigizi duýýarsyňyz. „Nämä yhlas etmeli?“ diýip, siz özüňizden soraysyňyz. Onda näme, siz ýönekeý — onuň şoňa degýändigi üçin yhlas edip bilersiňiz.

Biz nikanyň ömürboýy gidýän okuwdygyny aňsat ýatdan çykarýarys. Eger siziň ýanyoldaşyňyz gatnaşyklary duran ýerinde galdyryp, akymyň ugruna ýüzmeclige rugsat edýän bolsa, onda hakykatda siz däl-de, ol utulýar.

Siz hem, siziň ýanyoldaşyňyz hem dünýäni söýen Hudaýyň keşbinde ýaradylandyr. Ol biziň içimizde, biziň durmuşymyzda, özgäni söýmegi we söýgä jogap bermegi ornaşdyrdy. Haçanda bize kimdir biri berende, biz ol adamyň bize el uzadýanyna düşünýäris we ol hem biziň öz gezegimizde bermegimizi mejbur edýär. Kimdir biri biziň ähli kemçiliklerimiz bilen birlikde kabul edeninde, bu bize-de başgalary edil şeýle kabul etmäge we söymäge mejbur edýär.

Eger siz gatnaşyklara 100 göterim goýup, azajyk hem alýan bolsaňyz, onda haýyş edýän, saklanmaň. Men başga adamyň jogap berjegine ynanýaryn. Hudaý bizi şeýle ýaratdy.

Eýgertmeýän söýgi

Belki bu adamlaryň Mesihden ýüz öwürmek sebäpleriniň biridir. Olar özleri üçin öz durmuşyny berip, olaryň Hudaýdan doly bagyşlanmagyny

berip biljek Kimdir-biriniň bardygyna ynanyp bilmeyär. Sebäbi biziň köpimiz bu derejedäki söýgini görmedik, ol biziň düşünjämizden ýokary, bize bolsa öz düşünmeýän zadymyzdan ýüz öwürmek aňsat.

Adam Hoş habardan ýüz öwürüp we ol barada hiç wagt pikir etmän biler. Emma özüňiz bilen bir öýde ýaşayan adamyň söýgüsini inkär etmek — bu has hem kyndyr, hatda mümkin hem däl. Mesihiň bagyşlamagyny ölçäp bilmeýän aýal, belki iş yüzünde-de öz äriň bagyşlamagyny duýup biler. Edil şu ýerdäki wagt we aralyk baradaky hakyky aragatnaşyk jogapkär garaýşy döreder. Meniň oň aýdyşym ýaly, haçanda siz 100 göterim berseňiz, siz yzyna 150 göterim alarsyňyz.

Kadadan çykmasyz

„Şol adam“ bolmak üçin talap edilýän hil we kämil söýginiň her bir ugry ähli adamlara degişlidir. Siz otuz ýyl bäri öýlenenmi ýa-da öz ilkinji duşuşygyňyza garaşýarsyňyzmy, tapawudy ýok, size öz durmuşyňyzda uzak we ýalkanyşly nikany gurmağyň ýörelgesini we häsiýetlerini gazanmagyňyz gerek.

Belki sizde meniň aýdýanlarymdan käbiri gerekmejek ýaly bolup görünmegi mümkin. Ahyrsoňunda arassa wyždanda näme bar? Meniň öz ýanyoldaşymy döredejiklikli söýmegimi kim aýdýar? Eger siz meniň aýdýan haýsydyr bir şahsy häsiýetler ýa-da kämil söýginiň ugruny gatnaşyklarda möhüm hasaplamasaňyz, onda siziň öz seljermeleriňiziň nämeden gelip çykyandygyny bilmegiňiz gerek. Belki siz özüňizde ýa-da gatnaşyklaryňyzda islenmeýän häsiýet-gylyklary görýänsiňiz we siz olara ýöne düşünmek islemeýärsiňiz.

Nikadaky meseleler ýöne özi ýitip gitmeýärler. Size dartgynlygyň başlan ýerini hemişe gönümel, adalatly we elmydama söýgi bilen çözmegiňiz gerek. Eger, siziň üçin iň oňat usul öz ulumsylygyňyzy ýuwdup, ötüňç soramak bolsa, şony ediň! Men bir adamyň ýaraşmakda eden ilkinji ädimi bilen dikelen köp sanly şowsuz nikalary bilýänlerimiň sanyny ýitirdim. Eger siziň nikaňyzy janly we gyzyklandyryjy diýip bolmasa ýa-da size ýaraşmak gerek bolsa, bir zatlar ediň. Gaýtadan dörän söýgi hökmünde siziň alýan peýdaňyz we durmuşyňyzda gaýnap joşýan nika, ähli suratlandyrmalardan öňe geçer.

Hakyky syr

Ine, esasy jümle: özüňizi oňatlyga üýtgetmäge çalşyň we başganyň hatyrasyna oňatlyga tarap ymtylyň. Bu „şol diýilýän“ adam bolmagyň, ahyrsoňunda bolsa söýginiň syrydyr. Köp adamlar oňa ters tarapdan

golaýlaşýarlar. Eger-de siz bir wagt näme üçin her bir ikinji nikanyň aýrylyşmak bilen gutarýandygy bilen gyzyklanman bolsaňyz, onuň sebäbi şundadyr.

Özüňizi oňatlaşdyrmaga çalşyň! Zebur 120:11 şeýle diýýär: „Saňa garşy günä etmäýin diýip, Seniň sözüňi ýüregimde ýygşyrdym“. Mezmurçy Hudaýyň Sözünden akyly-paýhas gözleýär. Ol ony tapanda, ony başgalara öwretmek üçin däl-de, Hudaýyň önünde dogry hereket etmek üçin öz ýadynda saklady.

Başgalaryň gyzyklanmalarynda oňatlyga ymtylyň. Mattanyň Hoş habarynyň 25-nji babynda, Isa dogruçyl adamlara öz kesgitlemesini berýär. Dogruçyl adamlar Isanyň yzyna eýerýänler, olar öz bar zadýndan berýän adamlar, has takygy başgalaryň mätäçligini aňmaga we ony kanagatlandyrmaga ymtylyan adamlar hem-de gujak açyp kabul edýärler we bagyşlaýarlar. Siz öz ýanyoldaşyňyz babatda şeýle edýärsiňizmi?

Käwagt size öz ýanyoldaşyňyza onuň durmuşynyň entek üstünde işlemeli ugruny görkezmeli bolýarsyňyz. Eger siziň maksadyňyz ol adamy öz isleýşiňiz ýaly etmek bolsa, onda siziň tekepbirligiňiz gatnaşyklaryňyzdan bir zatlary aýyrsa aýrar, emma goşmaz. Eger siz ýanyoldaşyňyzyň öz gyzyklanmagyndan adyllyk bilen oňatlyga tarap hereket etseňiz, onda siz dogry ýoldaşyňyz.

Eger siz entek öýlenmedik bolsaňyz, siziň önüňizde uly bir mesele duran ýaly bolup görünmegi mümkin. Birnäçe söz bilen aýtsak, ol edil şeýledir. Nika ýenilkelelik bilen çemeleşmek bolmaz. Hudaý ony Öz häsiýetiniň şöhesi hökmünde döretdi — doly, hoşniýetli, gurban edilen söýgili, hiç zat bilen bagly bolmadyk. Şeýle hem edil Ata, Ogul we Mukaddes Ruhun bir bolşy ýaly är-aýalyň özbaşdak şahs bolşy hem jebis birdir. „Şol sebäpden hem erkek ata-enesini taşlap, aýaly bilen birleşýär we olaryň ikisi bir ten bolýar“ (Gelip çykyş 2:24).

Günäli adamlar ýaly her hili bolanynda hem biz birlige ýetip bilmeris. Emma bu kämil bolmak üçin hereket etmeklige bahana hem, sebäp bolup bilmez.

Dileg bilen ýüzlenmek

Söygi, nika we jyns gatnaşyklary doly göwrümde başdan geçirilende — bu şatlyk we baýramçylykdyr. Bu Hudaýyň peşgeşi, şeýle hem Hudaýa we biri-biriňe bolan borç.

Aýalyňy Hudaýa garaşmaga mejbur edýän dogruçyl är we ruhy ýolbaşçy bolmak üçin akyldarlyk diläň. Goltgy berip, ärini öz durmuşynda dogrulyga tarap yhlas edinmäge mejbur eden aýal üçin akyldarlyk diläň. Özüňizi ýene birleri üçin „şol diýilýän“ adamy etmegini diläň.

Siz Hudaýa öz durmuşyňyzy oňatlaşdyrmaga we başgalaryň hatyrasyna hem oňat bolmaga çalyşsaňyz, siziň nikaňyz doly bahasyndadyr. Ol sizde öň hiç haçan bolmadyk gowulyklary ýüze çykarar.

Mazmuny

SÖZBAŞY	5
-------------------	---

SYR — BU SIZ

1. Biraz köp	8
2. „Şol aýdylýan“ adamyň gözleginde.	14
3. Hakyky awtoportret.	19
4. Goý, sözleşmek arassa bolsun	36
5. Sözleşmegi nädip öwrenmeli	45
6. Dawanyň çözgüdi	64
7. Bagyşlamagy öwreniň	77
8. Ýnama mynasyp bolmak.	96
9. Häkimlige bolan garaýyş.	100
10. Maşgala syrlary barada	105
11. Göwnüňizi terbiýeläň	109
12. Tolgunmagyň sebäbi.	130
13. Maliýe gulçulykdan gaça duruň	141
14. Seniňki, meniňki we biziňki.	152

AÇAR - KÄMİL SÖÝGI

GIRIŞ: Kämil söýgini nädip bilmeli	156
15. Tutuş şahsyýete gönükdirilen söýgi	158

16. Harplap b-e-r-m-e-k diýiň.	165
17. Gadyr we hormat görkeziň	169
18. Hiç bir şertsiz	174
19. Bile bolmak bagty	180
20. Hakykatçyl bolalyň	184
21. Aýawly gatnaşyklar	194
22. Jogapkärçiligi öz üstüne almak.	196
23. Wepalylygy görkezmek.	198
24. Güýçli depgindäki ösüş	201
25. Döredijilikli söýgi.	204
26. JEMLEÝIJI.	206

Söýginiň Sry

Siz öz söýginiiziň has miweli bolmagyny gazanyp bilersiňiz. Bu babatda men size kömek etmekçi. Maşgala ýagdaýyňyza garamazdan, bu kitap siziň söýgi gatnaşyklaryňyza täze garaýyş we ösüş berer.

Köp sanly syýahatlarym we münlerçe adamlar bilen geçiren gepleşiklerim mende siziň bilen bu özara gatnaşyklardaky iň möhüm düzgünleri paýlaşmak duýgusyny oýardy.

Eger siz iki taraplaýyn söýgä esaslanan özara jyns gatnaşyklaryna ýokary baha berýän bolsaňyz, onda size “Söýginiň sry” kitabyňy okamak gerek.

Eger sizi şowly söýgi, nika we jyns gatnaşyklary gyzyklandyrýan bolsa, bu kitap — siziň üçindir.

Joş Makdawell